

Quatrième journée



Je mets en place mon projet

MATIN

9h15

Accueil

9h30

Tour de table

9h45

Point sur les évolutions pendant l'intersession

11H45

Apport d'informations en réponse aux besoins exprimés lors de la troisième journée

12H30

Repas



APRES-MIDI

13H30

Construire son plan d'actions / ateliers en sous groupe

16H00

Bilan de la session

MSA d'Armorique
12 rue de Paimpont
22025 Saint-Brieuc cedex 1



L'essentiel & plus encore

Chambre d'Agriculture des Côtes d'Armor
4 Av. du Chalutier Sans Pitié
22190 Plérin



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Anne JORRE
02 23 48 27 02
anne.jorre@bretagne.chambagri.fr

QUELS CHOIX, QUEL ACCOMPAGNEMENT ?



PROGRAMME

CONTINUER OU SE RECONVERTIR

Abbaye de Saint-Jacut-de-la-mer
Les 9/10/11 Juin 2026 et
le 8 Septembre 2026

ANIMATION

Chambre d'agriculture de Bretagne,
Travailleurs sociaux MSA d'Armorique.

armorique.msa.fr



L'essentiel & plus encore



L'essentiel & plus encore

Première journée

Faire connaissance



MATIN

8h45

Accueil

9h15

Présentation administrative et questions pratiques / règles de fonctionnement

10h00

Tour de table et présentation de chaque participant

12H30

Repas



14H30

Identifier des techniques facilitant l'apaisement de la confiance en soi

Intervention d'une professionnelle en réflexologie

19H00 Repas

20H00

Retour d'expériences d'agricultrices et agriculteurs

APRES-MIDI

Deuxième journée

Engager un processus de changement



MATIN

8h45

Accueil

9h30

Le stress et l'épuisement professionnel, réflexions et techniques pour un mieux-être.

Intervention d'un psychologue

12H30

Repas



13H30

Temps de détente à l'extérieur

14h30

Atelier collectif sur l'identification de ses compétences et de ses savoirs, savoir-faire, savoir-être acquis tout au long de sa carrière professionnelle et extra-professionnelle

19h30 Repas

20h30

Jeu de société "Orient et vous avec la MSA"

APRES-MIDI

Troisième journée

Se poser les bonnes questions pour aller de l'avant



MATIN

8h45

Humeur du jour

9h15

Préciser mes valeurs

Intervention d'une coach agricole

11h00

Accompagner la prise de décision

Intervention d'une coach agricole

12H30

Repas



14H30

Transmettre son exploitation

Intervention d'une conseillère transmission de la Chambre d'Agriculture de Bretagne

15H00

Identifier les démarches à entreprendre pour mon projet

16h45

Bilan intermédiaire

APRES-MIDI