

## La gestion du stress au quotidien

Comprendre, s'adapter et développer des stratégies

19.305



### Date

Lundi 25 novembre 2019

### Lieu

AGRIDEA  
Salle des Moissons (3<sup>ème</sup> étage)  
Jordils 3

CH-1001 Lausanne

+41 (0)21 619 44 00

### Public

Conseiller-ère-s agricoles, collaborateur-trice-s des fiduciaires, conseiller-ère-s en assurance et autres personnes intéressées.

### Responsables

Nadine Guéniat, AGRIDEA

## Contexte

Les médias nous alertent sur la situation des paysans soumis à des conditions de travail de plus en plus difficiles et complexes à gérer. Ils peuvent se retrouver dans des impasses leur imposant des décisions impactant la vie de toute la famille. En règle générale, le stress fait partie de la vie quotidienne. Évitable ou non, les facteurs de stress sont multiples. Chocs, agressions, changements, conflits, environnement hostile, surcharges ou déséquilibres sont autant de demandes d'adaptation auxquelles le sujet répond avec plus ou moins de réussite dans le présent, avec plus ou moins d'effets sur son équilibre futur. Ce cours permet aux participant-e-s de distinguer les différents états de stress et leurs conséquences.

## Objectifs

- Mettent en pratique des techniques et des méthodes de gestion du stress
- Développent des possibilités d'application en matière de gestion des émotions
- Apprennent à faire face à une situation de détresse chez autrui
- Développent une réflexion autour des moyens de remédiation et savent où trouver de l'aide

## Méthodes

Brève partie théorique sur les sources de stress et la résilience

Les participant-e-s mettent en pratique des techniques simples et efficaces en groupe. Ils évaluent leur propre manière de gérer le stress et adoptent des stratégies adéquates.

## Remarques

Ce cours peut servir d'entrée en matière pour le cours 19.306 du 16 décembre 2019 « Le Burn out de la paysanne ».

Lindau Eschikon 28 • CH-8315 Lindau • T +41 (0)52 354 97 00 • F +41 (0)52 354 97 97

Lausanne Jordils 1 • CP 1080 • CH-1001 Lausanne • T +41 (0)21 619 44 00 • F +41 (0)21 617 02 61

Cadenazzo A Ramél 18 • CH-6593 Cadenazzo • T +41 (0)91 858 19 66 • F +41 (0)91 850 20 41

ISO 9001 • ISO 29990 • IQNet

# Programme détaillé

Lundi 25 novembre 2019

**09h45 Accueil, café, croissants**

**10h Objectifs et déroulement du cours**

- Attentes des participants et contrat de confidentialité

Rachel Vuillaume Praticienne  
en relation d'aide et coach  
rachelv@bluewin.ch  
079 755 86 31

**11h30 Techniques et méthodes**

- Techniques et méthodes de gestion du stress
- Techniques de gestion des émotions

**12h30 Repas**

**13h15 Moyens de remédiation**

- Faire face à une situation de stress
- Réflexion autour des moyens de remédiation

**16h15 Evaluation de la journée**

**17h00 Fin de la journée**

**La facture** finale vous sera envoyée après le cours.

**Désistement :** Il est possible de se désinscrire sans conséquence financière jusqu'à une semaine avant le début du cours. Si le retrait intervient plus tard, une taxe de CHF 100.– sera perçue pour les frais administratifs. D'autre part, une participation sera facturée en fonction de la dédite demandée par les lieux d'accueil ou d'hébergement (restaurant, hôtel). Sans excuse ou pour une participation partielle, même annoncée, la facture s'élève au montant correspondant aux inscriptions.

## Informations pratiques

### Inscription

[19.305](tel:19.305)

### Délai d'inscription

Lundi 14 octobre 2019

### Informations

+41 (0)21 619 44 06 ou [cours@agridea.ch](mailto:cours@agridea.ch)

### Informations sur le contenu

[nadine.gueniat@agridea.ch](mailto:nadine.gueniat@agridea.ch)

En vous inscrivant, vous acceptez les conditions générales.  
Vous pouvez les consulter sur [www.agridea.ch/termes-et-conditions](http://www.agridea.ch/termes-et-conditions).

### Prix

Forfait conseillères et conseillers et collaboratrices et collaborateurs d'organismes membres d'AGRIDEA, ainsi que l'OFAG et de centres de recherche et de formation : **CHF 220.-/jour**

Autres participant-e-s : **CHF 340.-/jour**

Les vacations (café, pause, repas de midi avec une boisson non alcoolisée, location de salle et matériel, transport éventuel) se montent à CHF 40.- et **sont comprises dans le forfait**.

**La facture** finale vous sera envoyée après le cours.

**Désistement** : Il est possible de se désinscrire sans conséquence financière jusqu'à une semaine avant le début du cours. Si le retrait intervient plus tard, une taxe de CHF 100.- sera perçue pour les frais administratifs. D'autre part, une participation sera facturée en fonction de la dédite demandée par les lieux d'accueil ou d'hébergement (restaurant, hôtel). Sans excuse ou pour une participation partielle, même annoncée, la facture s'élève au montant correspondant aux inscriptions.

## Accès :

Méto M2 direction « Ouchy Olympique » - arrêt « Jordils »  
 Nos locaux se trouvent à 2 minutes de marche de la station de métro



Arrêt non-accessible aux personnes à mobilité réduite.

Chemins de fer CFF P+R Parkings-Relais Méto m1

## Lundi-Dimanche (Vacances & Fêtes comprises) Croisettes Direction > Ouchy-Olympique

<b>Croisettes</b>	05 17	05 23	05 29	05 35	05 41	05 47	05 53	23 53	23 59	00 06	v	v	v
Vennes	05 18	05 24	05 30	05 36	05 42	05 48	05 54	23 54	00 00	00 07	00 14	00 21	00 31
Fourmi	05 20	05 26	05 32	05 38	05 44	05 50	05 56	23 56	00 02	00 08	00 16	00 23	00 34
Sallaz	05 22	05 28	05 34	05 40	05 46	05 52	05 58	23 58	00 04	00 10	00 18	00 25	00 36
CHUV	05 24	05 30	05 36	05 42	05 48	05 54	06 00	00 00	00 06	00 12	00 20	00 27	00 38
Ours	05 25	05 31	05 37	05 43	05 49	05 55	06 01	00 01	00 07	00 14	00 21	00 29	00 39
Bessières	05 27	05 33	05 39	05 45	05 51	05 57	06 03	00 03	00 09	00 15	00 23	00 30	00 41
Riponne-M. Bèjart	05 28	05 34	05 40	05 46	05 52	05 58	06 04	00 04	00 10	00 17	00 24	00 32	00 42
Lausanne-Flon	05 30	05 36	05 42	05 48	05 54	06 00	06 06	00 06	00 12	00 18	00 26	00 33	00 44
Lausanne-Gare	05 31	05 37	05 43	05 49	05 55	06 01	06 07	00 07	00 13	00 20	00 27	00 35	00 45
Grancy	05 33	05 39	05 45	05 51	05 57	06 03	06 09	00 09	00 15	00 22	00 29	00 37	00 47
Délices	05 34	05 40	05 46	05 52	05 58	06 04	06 10	00 10	00 16	00 23	00 30	00 38	00 48
Jordils	05 35	05 41	05 47	05 53	05 59	06 05	06 11	00 11	00 17	00 24	00 31	00 39	00 49
<b>Ouchy-Olympique</b>	05 36	05 42	05 48	05 54	06 00	06 06	06 12	00 12	00 18	00 25	00 32	00 40	00 50

Fréquence entre 2 et 6 minutes  
 se référer aux afficheurs de quai

v Uniquement nuit du vendredi au samedi et du samedi au dimanche

## Plan

AGRIDEA – Avenue de Jordils 1 – 1001 Lausanne

