



Et si je prenais du temps pour

- Me ressourcer
- Réfléchir à un avenir meilleur et aux actions à engager
- Etre plus apaisé

“ A celles et ceux qui **s’interrogent**, qui **cherchent des solutions** pour mieux répondre à leurs besoins et leurs envies, définir ou **avancer** sur un projet, **envisager un changement** ou une évolution, dans un ou des domaines de leur vie et se sentir soutenu(e)s...”

“ A toutes les personnes qui ont **envie de partager** leur(s) expérience(s), qui souhaitent **prendre le temps de réfléchir** à leur avenir professionnel ou personnel...”

“ A celles et ceux qui sont «**sur le chemin du mieux-être**», qui souhaitent vivre dans un plus grand respect d’eux-mêmes, en étant «**à l’écoute de leurs aspirations profondes**», aller à la rencontre de leurs ressources et de leur potentiel pour les activer, en découvrant de nouveaux outils/de nouvelles méthodes/pratiques...”

Le Service d'Action Sanitaire et Sociale de la MSA POITOU vous accompagne dans les périodes de transitions professionnelles ou personnelles.

Il vous propose trois modules indépendants pour vous permettre de traverser au mieux des périodes de stress ou de changements dans votre vie, en favorisant votre bien-être au travail, l'ouverture sur l'extérieur.

Ces modules sont ouverts à tous.tes : agriculteur.trice ou salarié.ee, conjoint.e d'exploitant, entrepreneur.neuse ou employeur de main d'œuvre, quelque soit votre régime de sécurité sociale (agricole ou non).

Nous vous proposons des ateliers en petits groupes pour des temps de partage et expérimenter des outils favorisant un nouveau souffle...

Avenir en soi

Une démarche d'accompagnement au changement

Permet de travailler à la réalisation, à l'avancement d'un projet



“Ce que je vis en ce moment ne me convient plus tout à fait, voire plus du tout (dans le domaine familial, professionnel, de ma santé ou tout autre domaine...) : à la place

- voilà ce que j'aimerais...
- je ne sais pas trop ce que j'aimerais, j'ai besoin qu'on m'aide à l'éclaircir”

Différentes étapes sont proposées pour révéler :

- Qui je suis... et comment j'ai l'habitude de procéder quand j'entreprends des choses à faire...
- Ma large palette d'acquis (compétences, savoirs faire, savoirs être...) issue de mes expériences
- La richesse et la diversité de mes atouts qui vont m'aider à accomplir ce que je souhaite, à améliorer mon quotidien comme je l'entends
- Concrètement comment je m'y prends pour réaliser ce que je veux obtenir

Qu'apporte cette démarche ?

- Révéler mes atouts, capacités, compétences et savoir-faire.
- Redonner confiance.
- S'enrichir des expériences et du regard encourageant du groupe.
- Clarifier comment m'y prendre pour réaliser le changement qui m'est important.
- Communiquer différemment sur mes projets et mes compétences.
- Accepter ce qui est, et envisager de faire autrement !

7- 8 jours – Gratuit

Animés par 2 travailleurs sociaux MSA

Ouvert aux actifs et jeunes retraités du régime agricole ou non

Groupe de 12 personnes

Récupérer..., aller à l'essentiel... pour traverser les évolutions du monde agricole



Une démarche pour retrouver du positif et du sens dans son travail

Donne des clés pour agir afin d'embellir son quotidien

“ J'ai le sentiment de subir un peu ma situation professionnelle ou qu'elle perd du sens pour moi...

J'ai besoin de retrouver de l'entrain, de l'énergie, de la motivation dans mon quotidien. Quels outils peuvent m'y aider ? ”

Boîte à outils dans laquelle piocher pour :

- Changer son regard sur les choses et positiver, pour agir plus en accord avec soi.
- Mettre en application dans son quotidien des ressources facilement mobilisables.
- Se reconnecter à ses valeurs, ses rêves, ce qui fait sens pour soi et définir des actions concrètes à mettre en œuvre pour améliorer son quotidien.
- Apprendre à se détendre et à gérer son stress.

Qu'apporte cette démarche ?

- Retrouver motivation et énergie pour aller de l'avant !
- Prendre du recul pour révéler le positif dans son quotidien.
- Donner de l'entrain en partageant avec d'autres personnes qui vivent des situations similaires.

3 jours – Gratuit

Animés par 2 travailleurs sociaux MSA

Réservé aux actifs du régime agricole

Groupe de 12 personnes

Initiation à la sophrologie

Une démarche pour découvrir une méthode de relaxation, de détente

Permet de lâcher prise sur les contraintes et mieux vivre ses émotions



“ J’aspire à me sentir mieux, être plus apaisé(e) dans mon corps et mon esprit et traverser plus sereinement certaines situations ... ”

Différentes étapes sont proposées pour révéler :

- Des exercices de respiration et de relaxation guidés à la voix, alliant geste, souffle et concentration
- La visualisation positive
- La décontraction musculaire

Qu’apporte cette pratique ?

- Un mieux-être physique :
 - » relâcher les tensions et stimuler l’énergie
 - » apaiser les douleurs
 - » améliorer le sommeil...
- Un mieux-être mental et émotionnel :
 - » gérer le stress et apprivoiser ses émotions
 - » freiner les pensées négatives
 - » développer sa capacité à être plus positif et paisible
- Un recentrage sur soi et sur l’instant présent, l’écoute de ses sensations

5 séances

(1ère séance de 2h suivie de 4 séances de 1h)

20€ le cycle

Animées par un(e) sophrologue diplômé(e)

Réservé aux actifs du régime agricole

Groupe de 12 personnes

Renseignements et contacts



Service Action Sanitaire et Sociale de la Mutualité Sociale Agricole POITOU

Avenir en soi

Elisabeth Gendronneau
tél. 05 49 43 86 64
gendronneau.elisabeth@poitou.msa.fr

Karine Geron
tél. 05 49 06 72 64
geron.karine@poitou.msa.fr

Récupérer..., aller à l'essentiel..., pour traverser les évolutions du monde agricole

Véronique Bidet
tél. 05 49 06 72 83
bidet.veronique@poitou.msa.fr

Céline Maret-Renaud
tél. 05 49 06 72 65
maret-renaud.celine@poitou.msa.fr

Initiation à la sophrologie

Caroline Biteau
tél. 05 49 06 34 86
biteau.caroline@poitou.msa.fr

Marylène Georges
tél. 05 49 44 59 02
georges.marylène@poitou.msa.fr

*« Ne juge pas chaque jour à la récolte que tu fais
mais aux graines que tu sèmes »*

(Valérie Perrin, « Changer l'eau des fleurs »)

MSA POITOU

37 rue du Touffenet

86042 POITIERS Cedex

Tél. 05 49 43 86 79

poitou.msa.fr
