



**Journée expertise ovine du 2 novembre 2023**

**Rester en équilibre en agriculture : Mission possible !**

**02/11/23**

**Brigitte Paré**

**Conseillère en transfert, en gestion humaine et organisationnelle**

## 1. Objectifs

L'objectif de la conférence était de donner aux producteurs des trucs concrets pour se sentir bien, prendre soin d'eux et se sentir en équilibre malgré les défis auxquels ils peuvent faire face dans leur travail.

## 2. Résumé

La conférence a abordé les sujets suivants :

### 2.1 Le sentiment de valorisation

La présentation de plusieurs aspects qui sont valorisants dans le métier d'agriculteur afin d'aider à changer la perception des gestionnaires et à se valoriser dans ce travail.

### 2.2 La communication

Des trucs pour mieux communiquer avec les autres, pour savoir quand et comment faire une remarque à quelqu'un et comment mieux écouter. Une bonne communication permet d'entretenir de meilleures relations d'affaires et personnelles.

### 2.3 La gestion du temps et des priorités

L'importance de la planification et de la priorisation des tâches et comment cela peut nous faire sauver du temps. La présentation comprenait également des trucs concrets pour gérer les appels, la paperasse, l'agenda, etc. Une meilleure gestion de tous ces petits aspects quotidiens du travail peut nous libérer d'un poids.

### 2.4 La conciliation entreprise-famille

Comment mieux partager les responsabilités en divisant les secteurs dans l'entreprise et dans la famille et en y attribuant des responsables.

### 2.5 La gestion du stress

L'identification des sources de stress qui peuvent nuire à la santé mentale permet de mieux les reconnaître et s'en occuper avant qu'elles nuisent. Plusieurs trucs ont été présentés afin de prendre soin de sa santé mentale, et d'augmenter son niveau de bonheur. Le thème du changement a également été abordé. Les symptômes de surmenage à surveiller ont été identifiés et les ressources disponibles quand la détresse prend le dessus également.



Brigitte Paré, Conseillère en transfert, en gestion humaine et organisationnelle