

Durée	Objectif pédagogique	Contenu	Méthode pédagogique
30 min	Relever les attentes Présenter les objectifs et le contenu de la formation	Présentation de la formation : objectifs, horaires, contenu Présentation des stagiaires (prénom Nom, lieu d'exploitation et type d'exploitation) et expression de leurs attentes par rapport à la formation	
1 heure 30	Définir les différentes dimensions du travail et la notion de charge de travail Décrire ses préoccupations liées au travail	Définir la notion de travail : - Les différentes dimensions du travail - Travail quantifiable, opérationnel - Rapport subjectif au travail Les différentes natures de travail sur l'exploitation Définition de la charge de travail : - Charge de travail - Charge physique – Charge mentale - Conséquences	Présentation orale sous forme de questions – réponses sur les apports théoriques Un quizz est proposé tout au long de la formation pour permettre un diagnostic global. 1 ^{ère} partie du Quizz : autodiagnostic en 8 points Echange sur les résultats Présentation orale 2 ^{ème} partie du Quizz : questions pour jauger sa charge de travail
1 h	Repérer les composantes de sa charge mentale et des leviers d'action pour mieux la gérer	Définition de la charge mentale et de ses composantes	Exposé oral Travail en sous groupe sur composantes et pistes de solutions
1 h 30	Définir des points clés sur lesquels agir pour prendre en compte la charge physique Définir la notion de temps libre et clarifier ses besoins	Définition de la pénibilité, du stress et des facteurs de bonne santé au travail Ergo-réveil : résultat d'étude, présentation de l'outil, mise en pratique	Présentation orale sous forme de questions – réponses sur les apports théoriques

		Périodes de repos, pics de travail : temps récupération Définition du temps libre Les conditions pour mettre en place du temps libre Ses besoins en termes de temps libre	Exposé et mise en pratique Exercice pratique calendrier et journée type Présentation orale 3^{ème} partie du Quizz : mes besoins en temps libre
30 min	Identifier les composantes liées à son comportement au travail qui peuvent impacter sa charge de travail	Les objectifs de métier Composantes : ...	Test
30 min	Définir mes objectifs de qualité de vie au travail et établir un plan d'action	Mes priorités de changement Conduite du changement Mon diagnostic sur ce qui va (physique, mental, temps libre) et mes points à améliorer Une volonté, une faiblesse	
1 h 30	Identifier des solutions à mettre en place pour améliorer sa charge de travail	Présentation des grandes familles de solution : déléguer, simplifier, investir Panorama des solutions et présentation de l'outil Déclic Détail des solutions	Un agri dit ce qu'il aimerait, quelqu'un qui a mis en place présente ce qu'il a fait ou sinon lecture collective fiche solution correspondante
30 min	Evaluation des acquis		