



Formations Management > Efficacité personnelle et professionnelle > Stress, équilibre personnel et bien être au travail

Savoir rire pour développer bien-être et efficacité au travail

Référence DPEP-RIRE

Durée 2 jours (14 heures)

Certification Aucune

Appréciation des résultats Évaluation qualitative de fin de stage

Modalité et moyens pédagogique Démonstrations – Cas pratiques – Synthèse et évaluation des acquis

À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Développer votre vitalité
- Améliorer l'ambiance de travail et les relations
- Apaiser le stress, les tensions et apprendre à positiver
- Comprendre les mécanismes de l'humour.

Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Toute personne souhaitant améliorer ses conditions de travail et ses relations.

Cette formation :

- est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation ;
- bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

Une brève "histoire du rire"

- Qu'est-ce que le rire ?
- Que provoque un éclat de rire dans le corps humain ?
- Les bénéfices du rire pour le bien-être

Rire et humour

- Les différentes formes d'humour : l'humour noir, le burlesque, la raillerie, le mot d'esprit...
- Quelles sont les formes d'humour à utiliser en entreprise ?
- Quelques techniques pour développer son humour : jeux sur les mots, l'improvisation...

Rire de l'autre et rire avec l'autre

- Qu'est ce qui fait la différence ?
- Les avantages et les inconvénients de chaque position
- La bienveillance comme moteur

Les limites du rire

- Peut-on rire de tout ?
- Peut-on rire avec tout le monde ?

L'attitude positive

- Définition
- Les différentes manières de voir les choses
- Comment positiver ?

Cas pratiques pour s'entraîner à rire

- L'animation d'une séance de rire : ancrage, évacuation des émotions négatives, jeux, méditation du rire, relaxation...
- Entraînements aux différentes formes d'humour
- Mises en situations
- Jeux pédagogiques

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud