

L'HUMOUR ET LE RIRE

“ Les clefs du succès pour soi et pour l'entreprise ”

Dans une société qui évolue vite, l'humour est un processus de créativité indispensable et les personnes les plus créatives sont celles qui s'adapteront le mieux.

Nous avons besoin de plus en plus d'idées nouvelles pour nous adapter à un environnement changeant.

Comment manier l'humour et le rire pour obtenir le meilleur de vous-même et de vos équipes ?

La réponse en action, avec alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.

OBJECTIFS

- Augmenter votre créativité personnelle et professionnelle
- Booster votre aisance relationnelle
- Savoir désamorcer intelligemment les conflits
- Diminuer votre stress au quotidien

PROGRAMME

L'humour et la santé

QU'EST-CE QUE L'HUMOUR ? COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

- L'humour est-il un don ?
- Rire de soi-même, est-ce possible ?
- L'humeur, l'esprit et le rire
- Le rire et les émotions

LE RIRE AU SERVICE DE LA SANTÉ

- Les effets physiologiques du rire
- Comment se détendre par le rire

L'humour et notre rapport aux autres

LA FONCTION SOCIALE DU RIRE DANS LA VIE ET EN ENTREPRISE

- Humour et entreprise sont-ils compatibles ?
- Peut-on pratiquer l'humour systématiquement ?
Connaître les limites et les risques
- Rire en réunion
- Déceler les situations où l'humour fait des miracles
- Les 3 clés de l'humour réussi

UN TRÉSOR POUR LES ÉQUIPES

- Comment se faire accepter par un groupe
- Comment intégrer en douceur autrui dans une équipe
- L'humour et les différences culturelles, sociales ou ethniques
- Petit tour d'horizon : l'humour féminin, masculin, les clichés

LE POUVOIR EST-IL L'ENNEMI DU RIRE ?

- Le rire comme compensation face à la pression
- Le rire dans les relations hiérarchiques

L'humour comme levier du changement

ATTITUDES À ADOPTER

- Apprendre à dédramatiser
- Réorienter l'agressivité

Conclusion

HUMOUR ET CRÉATIVITÉ

FICHE TECHNIQUE

DURÉE

1 à 3 journées ou séminaire

INTERVENANT

Emmanuelle Riotte,
coach professionnelle,
formatrice, comédienne

TAILLE DU GROUPE

20 personnes maxi

PRIX

Nous contacter

FRAIS

Les frais sont remboursés sur la base suivante :

- déplacement 4 CV fiscaux depuis Marseille pour le trajet (km source www.mappy.fr) ou billet de train
- hôtel / arrivée la veille (soit 1 nuité)

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Ils sont pris en charge par le prestataire

ANNULATION

En cas d'annulation par le client moins de 15 jours avant la date prévue, la formation, hors frais, est considérée comme due.

CONTACT

Emmanuelle Riotte
06.12.80.36.95
emmanuelle.riotte@ercom2.com
www.ercom2.com

MÉTHODE

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de séances de yoga du rire.