



Faire de l'Emploi notre Label

LE LÂCHER PRISE ET LA GESTION DU STRESS PAR LE YOGA DU RIRE, LE JEU RIRE ET LE THÉÂTRE RIRE

DURÉE :
2 jours

■ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Lâcher prise par le rire pour évacuer DURÉE : son mauvais stress..

- **PRE REQUIS** : Pas de pré-requis pour cette formation
- **PROFIL DES PARTICIPANTS** : Toute personne désireuse d'améliorer sa prise de parole devant un auditoire

Programme

Rire en groupe, se détendre, laisser libre court à son imagination, ce qui aidera les participants à se ressourcer, à lâcher prise. Apprendre à libérer les tensions nerveuses, afin d'assurer une véritable relaxation. Le rire un puissant anti-stress et une technique de respiration. Le rire et l'humour pour amener la personne vers un autre mode de communication : « Le rire est le plus court chemin entre deux individus. » Charlie Chaplin. Cette formation pour permettre la prise de recul, la dédramatisation, dans le but d'avoir un regard plus positif sur la vie, sur sa fonction professionnelle. Pour favoriser la confiance en soi, l'objectif est d'anticiper sous un angle plus joyeux et plus optimiste pour soi et pour l'autre. A consommer sans modération...

La théorie

L'histoire de la thérapie par le rire

Histoire du yoga du rire

Les apports positifs du rire pour la gestion de son stress

- Physiologique, psychologique, relationnel

Les différents styles de rire

- Le rire gras, le rire aux larmes, le rire maniaque, ricaner, le rire aux éclats, le fou rire
- Le rire jaune, le rire bleu

Le rire : Une philosophie de vie

- Mes constats sur le terrain professionnel auprès de divers publics
- Le rire auprès d'un public en insertion sociale et/ ou professionnelle
- Le rire et l'autodérision auprès d'un public psychotique
- Adapter le rire en fonction du public
- Choisir le rire pour une meilleure santé

Qu'est-ce qui déclenche le rire et les voyelles du rire

La pratique

Différents exercices seront proposés et réalisés en groupe

Exercices de yoga du rire

- Le rire sans raison
- Simuler le rire pour le stimuler.
- A savoir : un rire forcé amène autant de bienfaits à l'organisme qu'un rire naturel, notre cerveau ne fait pas la différence, il vit l'instant présent.

Exercices de théâtre-rire

- Rire de soi
- Un instant de clown

Relaxation : le souffle du corps

- Quels sont les avantages de la respiration consciente et ventrale ?
- Respirez et Souriez

Visualisation : le sourire et le rire intérieur

- Mise en pratique de cette méthode : -Respirez, souriez !
- Mise en pratique de la visualisation du rire intérieur

Réflexion personnelle sur son ressenti

Bibliographie autour du rire

■ **INTERVENANT** : Formateur - Expert

■ **ÉVALUATION** : Une évaluation des acquis sera réalisée par le formateur à l'issue de la formation

■ MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les apports théoriques et les échanges se succéderont tout au long de la formation avec des contenus théoriques mais aussi des situations vécues par l'intervenant ou les participants. Remise d'un support de cours par personne

Renseignements, organisation et planification :
VALÉRIERENAUD-DUVALET ☎ 05 55775576
valerie.renaud@groupe-fel.fr
Groupe FEL ☎ 05 55 79 06 06