

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

**DURÉE :**  
**2 jours**  
**(14 heures)**

■ **OBJECTIFS**

Lâcher prise par le rire pour évacuer son mauvais stress.

- **PRÉREQUIS :** Pas de prérequis pour cette formation
- **PUBLIC :** 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



Faire de l'Emploi notre Label

## Modalités et délais d'accès :

Inter : Limoges

Lorsque le nombre minimum de participants, soit 5 personnes est atteint, la formation peut alors débuter dans les trois semaines suivantes.

Intra : Dans vos locaux

Calendrier fixé avec le client

Dossier d'inscription à réaliser auprès de nos services

## Coût de la formation

Inter : 205 € Nets / Jour / Personne

Intra : 900 € Nets / Jour / Groupe (maximum 12 personnes)

## Financement

Possibilité de prise en charge sur le **Plan de Développement des Compétences** de votre entreprise / établissement

## Accessibilité

Nos locaux sur nos différents sites sont accessibles aux personnes à mobilité réduite  
Si besoin, adaptation du contenu et des moyens en terme d'accessibilité.

- **INTERVENANT** : Formateur - Expert
- **ÉVALUATION** : Une évaluation des acquis sera réalisée par le formateur à l'issue de la formation
- Questionnaire de satisfaction
- Délivrance d'une attestation de 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.