

DROLEMENT BIENVEILLANT : L'HUMOUR POUR FAVORISER UNE RELATION POSITIVE

PUBLIC CONCERNE	Tout professionnel en relation avec la personne âgée
PREREQUIS	Pas de prérequis spécifique
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> • Développer son humour intérieur • Construire une relation positive et bienveillante : penser l'autre autrement • Libérer les tensions corporelles et se libérer du mental • Désamorcer les conflits latents : économiser son énergie • Acquérir des outils de transformation et de prise de distance dans les habitudes mentales pour mieux appréhender les situations de la vie personnelle et professionnelle et gérer son stress
METHODE	<ul style="list-style-type: none"> • Apports théoriques et pratiques • Méthodologie positive et dynamique • Exercices de détente corporelle et de la voix avec les voyelles, l'intonation • Mises en situation par des jeux de rôle en groupe : "la messagerie se défoule"; "la grenade parlante"; "le jeu du traducteur positif"; "parler, ça n'a pas d'âge"... • Jeux ludiques : "le bonjour expressif qui délivre"; "le petit stress, c'est de la rigolade"; "l'au-revoir jovial"... • Restitution des observations de chacun par un échange positif et bienveillant • Boîte à outils du rire • Ateliers expérientiels
PROGRAMME	<p>L'humour au travail</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accueil et amorçage - Briser la glace - Préparation physique : exercices de détente corporelle pour une mise en confiance • Comprendre les leviers de l'humour - Réflexion sur la notion d'humour - Identifier ses bienfaits au niveau physiologique, psychologique, relationnel - Connaître les 10 commandements du rire pour cadrer l'humour en situation professionnelle <p>Libérer son humour</p> <ul style="list-style-type: none"> • Approche du rire, de la voix et de la respiration • Éveiller son humour intérieur - Autodiagnostic de son type d'humour - Se connecter avec son âme d'enfant, la petite voix enfouie en soi : exercices sur l'écoute de soi • Libérer son humour - Préparation - Visualisation - Mises en situation <p>Pour une relation positive et bienveillante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à gérer les choses, les personnes et les situations d'une manière positive et décalée : travail d'écoute et d'observation de l'autre • Maîtriser la communication bienveillante en manipulant les différentes techniques d'humour verbales, non verbales : constitution d'une "boîte à outils du rire" • Désamorcer les conflits latents : travail sur l'humour d'anticipation dans les relations humaines pour détendre l'atmosphère, manier le bon humour en fonction de la situation et des différents types de personnalité • Améliorer le bien-être au travail - Organiser la résolution d'une problématique pour rendre un climat de travail plus serein - Prendre du recul pour travailler sérieusement sans se prendre au sérieux - Cultiver la bonne humeur pour favoriser la cohésion d'équipe <p>Déstresser par l'humour</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser l'humour d'anticipation qui déstresse • Organiser la résolution d'une problématique liée au stress en situation professionnelle <p>Humour et personne âgée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déclencher l'humour à tout âge • Éveiller l'humour intérieur de la personne âgée par des jeux et techniques d'approche ludique
FORMATEUR	Formateur en communication spécialisé en techniques théâtrales, clownesques et relations humaines
2 JOURS	
Capitales régionales	
2 300 €	
Autres villes	
2 500 €	

