




Programme de la formation

LE MANAGEMENT PAR L'HUMOUR

-  En groupe sur site
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Tout public · De 5 à 20 participants
-  900 € HT / 1 080 € TTC par participant

Description courte

Toute personne désirant créer des animations pour renforcer le positif, augmenter la joie de vivre, son optimisme et de transmettre les bienfaits du rire .

Profil des participants

Cette formation s'adresse notamment à certains professionnels, en complément de leurs activités (thérapeutes de la santé, médecins, infirmières, éducateurs, managers, formateurs, intervenants en ressources humaines, coachs, sophrologues, professeur de Yoga, animateurs de loisirs.

Prérequis

Cette formation est ouverte à tous sans pré requis

Objectifs

Cette formation a pour objectif de : Faire l'expérience d'une approche novatrice de la gestion du stress et du bien être grâce au rire.

- Découvrir les outils pour réveiller le positif, la vitalité et augmenter sa capacité à être de bonne humeur.
- Etre autonomes pour dispenser la méthode "YOGA DU RIRE". (Ex Ouvrir un club de rire)
- Obtenir un certificat valable partout dans le monde reconnu par le Docteur Madan Kataria, précurseur de cette méthode.

Aptitudes et compétences visées / attestées

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Permettre aux professionnels de proposer une animation originale pour élever le niveau d'énergie positive et de vitalité,
 - Améliorer les relations sociales,
 - Développer de nouveaux comportements positifs pour diminuer le stress,
 - Augmenter les compétences relationnelles et émotionnelles, afin de contribuer à l'amélioration des relations professionnelles, amicales, familiales .
-

Contenu

1. DECOUVRIR LE YOGA DU RIRE

- Introduction au yoga du rire
- Découvrir son historique
- Comprendre ses fondements , son créateur et l'esprit du Yoga du rire
- Recentrer les bienfaits, physiologiques et émotionnels du rire.

2. ACQUERIR LES BASES THÉORIQUES ET PRATIQUES DE LA MÉTHODE

- Découvrir les rires de base
- Utiliser les différentes techniques respiratoires pour optimiser le rire.
- Expérimenter la méditation du rire.
- Optimiser les effets du rire avec la respiration et la méditation du rire

3. ANIMER UNE SEANCE DE YOGA DU RIRE

- Adopter la posture de l'animateur
- Mettre en place une séance avec une méthodologie du Dr KATARIA
- Construire une séance de Yoga du rire
- Créer de nouveaux exercices
- Adapter son animation aux différents publics pratiquant le Yoga du rire

4. CRÉER UN CLUB DE YOGA DU RIRE

- Choisir le statut de création de son club
- Accès au réseau et comment figurer parmi les intervenants experts

Pédagogie et organisation

Méthode Pédagogique :

- Apport d'information théoriques tout au long des différentes séquences de la formation
 - Accès à la méthode par un apprentissage facile et dynamique avec tissage de jeux coopératifs de confiance et de cohésion.
 - Enseignement qui privilégie la pratique à la théorie
 - Remise d'un manuel spécifique de la formation
 - Remise d'un certificat officiel d'Animateur de Yoga du Rire validé par le formateur et signé par le médecin le Docteur KATARIA
-

Matériel pédagogique :

- Salle de taille pour réaliser des travaux en sous groupes, munie de chaises et de tables, présentation power point, paper board ou tableau blanc, support de cours remis aux participants, fiches outils pour les exercices.

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

J 1 : QUIZZ - Exercices

J2 : QUIZZ - Exercices

Mode de validation

Remise d'un certificat officiel d'Animateur de Yoga du rire validé par le formateur et signé par le médecin le Dr KATARIA.

Financements possibles

CPF - OPCO - PRIVE

Modalités et délai d'accès

DUREE : 2 JOURS SOIT 14 HEURES

9H30 -12H30

13H30 - 17H30

Lieu de la formation et accès : Bordeaux

Délais d'inscription : 1 mois avant la date de la formation

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *(mise en place de compensation...)*

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Oui

Intervenant

Florence GOISSET, formée au Yoga du rire en Octobre 2011 avec Corinne Cosseron, Professeure et directrice de l'école internationale du rire et du bonheur de Paris et Frontignan (34)

Depuis plus de 5 ans : Création d'un club de rire;

Intervention auprès de différents publics : adultes, enfants, séniors.

Manifestations pour entreprises ; salons; conférences ; EVJF

Professeure de Yoga du rire certifiée en Juillet 2016 par Fabrice LOIZEAU, Master en Yoga du rire et Directeur de l'institut Français du Yoga du rire & Rire santé de Rennes.

Experte en bien être en entreprise, elle aide les professionnels et entrepreneurs qui se sentent stressés , déconnectés et démotivés à retrouver le meilleur d'eux même avec l'énergie positive , et à remplir leur vie d'espoir et d'enthousiasme .

Mais ce qui la passionne le plus, c'est de faire évoluer le monde de l'entreprise avec la magie du rire et l'énergie positive
