



JOURNÉE: UN BON RIRE ET ÇA REPART

com'unissons

Réf: CFLY2

Objectifs

A l'aide du yoga du rire, bénéficier des bienfaits physiologiques, psychologiques et émotionnels du rire

Transformer le « mauvais » stress en « bon » stress pour plus d'efficacité et de bien être

Améliorer la communication et l'écoute dans le groupe.

Créer une journée surprenante et dynamisante pour ses collaborateurs

Profil stagiaire

Tout public

Durée

1 jour

Programme

Connaître le stress

Définition du stress.

Ses causes.

Ses conséquences.

Repérer les signaux d'alerte.

Découvrir le yoga du rire

L'historique

Les fondements

Son créateur

Séances de yoga du rire

Comprendre pourquoi il est bon de rire

Les bienfaits physiologiques

Les bienfaits psychologiques

Les bienfaits émotionnels

Les bénéfices du rire en entreprise

Améliore l'état physiologique, psychologique et émotionnel

Encourage une performance optimale

Favorise la créativité

La création d'un esprit d'équipe

Compétences visées

Bénéficier des bienfaits du rire.

Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situation stressante.

Devenir acteur et gestionnaire de son propre stress et de celui de son environnement, notamment avec le rire.

Le + Pédagogique

Cette journée est basée sur une alternance de théorie, d'exercices, d'expérimentations (Yoga du rire, musicothérapie, voix, mouvement, relaxation)