



### Approche Bien-être au travail : l'atelier Yoga du rire

La communication au sein des lieux professionnels n'est pas toujours rendue aisée par les enjeux (la production qu'on attend de moi), les relations imposées (on ne choisit pas son chef ni ses collègues) et les attentes de performance (qualité du travail dans un temps imparti). La formation favorise chez les stagiaires une meilleure compréhension du collectif, des attitudes et de la gestion des émotions de chacun. L'approche par le yoga du rire permet d'identifier les bienfaits physiques, émotionnels et psychologiques du rire pour mieux se synchroniser à l'autre et renforcer la qualité de sa communication.

#### Objectifs de la formation

##### **Savoir développer une posture de bien-être**

- ◆ Prendre conscience de sa respiration profonde
- ◆ Vocaliser et gérer la puissance vocale
- ◆ Éprouver des sensations joyeuses et renforcer les idées positives
- ◆ Apaiser ses émotions et lâcher prise
- ◆ Développer son énergie

##### **Savoir identifier les bienfaits du yoga du rire**

- ◆ Améliorer sa santé, sa vitalité
- ◆ Alléger le stress, le burn out, la dépression
- ◆ Diminuer la sensation de douleur
- ◆ Développer son dynamisme, sa créativité et la confiance en soi

##### **Savoir partager au sein du collectif**

- ◆ Développer des relations positives
- ◆ Maintenir le contact visuel avec l'autre
- ◆ Développer l'échange et l'entente avec l'autre
- ◆ Renforcer son assurance
- ◆ Développer une attitude bienveillante et positive envers l'autre

#### Programme – Présentiel

##### **MODULE 1**

- ◆ Partager au sein du collectif et savoir observer ses propres réactions
- ◆ Développer une attitude bienveillante et positive
- ◆ Renforcer son assurance
- ◆ Renforcer la communication et les relations

##### **MODULE 2**

- ◆ Développer le sens de l'observation de l'autre
- ◆ Lâcher prise
- ◆ Faire le lien entre les émotions et les ressentis physiques
- ◆ Se synchroniser à l'autre pour améliorer sa communication

#### Public concerné

Tout public, formation mixte :  
Personnes déficientes intellectuelles  
Salariés, Indépendants  
Bénévoles  
Aidants familiaux et professionnels

#### Domaines d'activités :

administrations publiques, secteurs privés et associatifs *administrations, médico-social, santé, tourisme, culturel, entreprise, enseignement, formation...*

#### Nombre de participants

Groupe de 8 à 10 personnes

#### Pré requis

Aucun

#### Durée

Présentiel : 3 jours (18h00)

#### Méthodologie

Apports théoriques et méthodologiques  
Théâtralisation, exercices de méditation, relaxation, respiration abdominale, cohérence cardiaque

#### Modalités d'évaluation

Mise en situation professionnelle

#### Accessibilité

Expertises et outils pour accompagner les personnes déficientes intellectuelles, à suivre la formation et à obtenir la certification

#### Tarifs

Inter-entreprises Lyon 680 € HT par participant

Intra-entreprise Toute la France  
2690 € HT par groupe (hors frais de déplacement et restauration)

#### Organisme de formation EFHI

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84691761069 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes - Certifié Qualiopi



