

UN BON RIRE ET  A REPART !

Cohésion d  quipe dans la bonne humeur pour mieux faire face

"Faire rire, c'est faire oublier. Quel bienfaiteur sur la terre, qu'un distributeur d'oubli !" (Victor Hugo)

Modalit  pédagogique :

Formation présentielle

Durée:

14.00 heures - 2.00 jours

Profils des stagiaires

-  quipes soignantes et hôtellerie

Prérequis

- Exercer depuis 3 mois en établissement gérontologique

Objectifs pédagogiques

- 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
- Travailler ensemble et avec plaisir

Contenu de la formation

- Jour 1 - matin (3h30) - Connaître le stress
 -   Tour de table
 -   Définition du stress
 -   Ses causes
 -   Ses conséquences
 -   Repérer les signaux d alerte
- Jour 1 - après-midi (3h30) - Découvrir le yoga du rire
 -   L histoire
 -   Les fondements
 -   Son créateur
 -   Séances de yoga du rire
- Jour 2 - matin (3h30) - Comprendre pourquoi il est bon de rire
 -   Les bienfaits physiologiques
 -   Les bienfaits psychologiques
 -   Les bienfaits émotionnels
 -   Les bénéfices du rire en entreprise
 -   Améliore l  tat physiologique, psychologique et émotionnel
 -   Encourage une performance optimale
 -   Favorise la créativité
 -   La création d un esprit d  quipe
- Jour 2 - après-midi (3h30) - Travail en groupe
 -   Le rire comme outil d am lioration de la relation soignant/soigné
 -   Le rire comme outil d am lioration de la connivence pour les équipes soignantes, notamment en situation d urgence

Association Nationale de Formation en Gérontologie

876 rue du Mas de Verchant

34000 Montpellier

Email: anfg34@orange.fr

Tel: 0467208442



- o Identifier le rituel pour que les jours de grands stress soient aussi des journées de fous-rires

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Nos formateurs sont des professionnels de la gérontologie (Directeurs d'EHPAD, cadres supérieurs et cadres de santé, diététiciens, psychologues, animateurs-trices, médecins-g ri tres, psychomotriciens,...) ayant suivi une formation spécifique à nos méthodes.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Exposés théoriques
- Exercices pratiques
- Expérimentation (Yoga du rire, musicothérapie, voix, mouvement, relaxation)
- Remise des documents pédagogiques sur clé USB en fin de formation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Coût indicatif de la formation par personne : 970.00 à TTC