

# A.N.F.G.

---

**Association Loi 1901 - Organisme de formation enregistré sous le Numéro :  
-91340613634 auprès du Préfet de Région Languedoc-Roussillon –  
siret : 482 122 108 000 38 – ape : 913E  
ZAC Parc Eurêka - 876 rue du Mas de Verchant - 34000 MONTPELLIER  
+ 04 67 20 84 42 – anfg@orange.fr**

---

## **PROGRAMME DU STAGE** **UN BON RIRE ET ÇA REPART** **(cohésion d'équipe 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

### **Objectifs pédagogiques**

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

Le rire comme outil d'amélioration de la relation soignant/soigné.

Le rire comme outil d'amélioration de la connivence pour les équipes soignantes, notamment en situation d'urgence.

### **Public concerné**

Equipes soignantes et hôtellerie

### **Pré-requis :**

Exercer depuis 3 mois en établissement gériatrique

### **Durée de la formation et modalités d'organisation**

Stage présentiel (9H30/17H00) de 14H00 (2 jours consécutifs)

### **Lieu de la formation** (calendrier en annexe)

### **Contenus de la formation :**

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  
Travail en groupe  
Le rire comme outil d'amélioration de la relation soignant/soigné.  
Le rire comme outil d'amélioration de la connivence pour les équipes soignantes, notamment en situation d'urgence.  
Identifier le rituel pour que les jours de grands stress soient aussi des journées de fous-rires.

### **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.  
Travailler ensemble et avec plaisir.

### **Moyens techniques :**

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

### **Profil du formateur(trice) :**

DU Gérontologie  
DU Art thérapie  
Certificat Musicothérapeute  
Professeure de Yoga

### **Modalités d'évaluations :**

A partir des expérimentations

### **TARIFS**

Formation inter-établissements : 485,00€ TTC / jour / personne

Formation intra-établissement : 1450,00€ / jour / groupe (10-12 personnes)