

# Savoir rire pour développer bien-être et efficacité au travail

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

M2I FORMATION MERIGNAC  
Agnès RICHIR  
05.57.19.07.65  
a.richir@m2iformation.fr

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

### Sélection :

Tests

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

Aucune

### Prérequis pédagogiques :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

Développer le sens de l'humour Améliorer l'ambiance de travail et les relations Apaiser le stress et les tensions.

## Contenu et modalités d'organisation

Une brève "histoire du rire" Les différentes formes d'humour Humour noir Jeux sur les mots Comique de répétition... Humour et mécanisme de défense Définitions Faire la différence entre les deux Déterminer lequel est le plus adapté à la situation Rire de l'autre vs rire avec l'autre ? Qu'est-ce qui fait la différence ? Avantage et inconvénient de chaque position Les limites de l'humour Peut-on rire de tout ? Peut-on rire avec tout le monde ? Apprendre à voir les situations sous des angles différents Les différentes manières de voir les choses Les positions perceptuelles de la PNL Cas pratiques pour s'entraîner à rire Entraînements aux différentes formes d'humour Mises en situations Jeux pédagogiques Synthèse de la session Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant Bilan oral et évaluation à chaud

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Individualisé**

## Validation(s) Visée(s)

### > Attestation de fin de formation

## Et après ?

Suite de parcours

**Non renseigné**

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00189474	du 01/01/2019 au 31/12/2022	Mérignac (33)	M2I FORMATION MERIGNAC		Non éligible	FPC