

# Animer un atelier inspiré des techniques de Yoga du rire

## Objectifs :

- Comprendre les effets bénéfiques du rire sur sa santé et celle des autres
- Utiliser le rire comme levier de l'amélioration des relations avec les résidents et les aider à développer une attitude positive dans la vie
- S'appuyer sur des approches variées et ludiques pour permettre à tous les résidents d'en percevoir les effets positifs
- Connaitre et s'approprier les techniques d'animation d'un atelier inspiré par le yoga du rire

## Programme :

### Le rire et la santé

- Les mécanismes du rire
- Les différents effets du rire sur la santé : les bienfaits thérapeutiques et biochimiques
- Les effets psychosomatiques, sur les liens relationnels et sur le vécu émotionnel
- Le rire stimulé, le rire spontané et les différences pour la santé
- Le yoga du rire : sa création et son champ d'application

### Le rire dans les établissements sanitaires, sociaux et médico-sociaux

- L'apport du rire dans une approche de bienveillance
- Le rire fédérateur pour l'équipe pluridisciplinaire
- Le rire comme source d'évacuation Du stress

### Les différents ateliers du rire

- Les exercices de respiration, d'éveil vocal et corporel, rires stimulés, médiation du rire et relaxation
- La différence entre rire et humour
- Le rire au service du positivisme
- Le rire, la joie, le plaisir et les mystères de leur contagion
- Le rire comme position d'ouverture, de générosité et de relation à l'autre
- Le rire comme pouvoir de cohésion et de créativité d'un groupe : la différence entre le rire qui rassemble et celui qui exclut
- Le rire comme levier de l'estime de soi
- Le rire au service de la prise de recul par rapport aux situations vécues

### Les conditions de mise en place d'un atelier du rire

- Le cadre des séances et les conditions matérielles et de protection requises
- Les étapes et méthodes ludiques pour la mise en place d'un atelier du rire
- La posture de l'animateur
- Les contre-indications médicales à la participation à un atelier du rire

### Mise en place d'un plan d'application des acquis de la formation

### Bilan, évaluation des acquis de la formation et de la satisfaction des participants

### Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Regards croisés, analyse de situations vécues par les participants
- Co-construction de séquences d'animation intégrant le rire
- Réflexions individuelles et collectives
- Mise en place d'un plan d'application individuel des acquis de la formation

**Précision importante : pour cette formation, les participants devront prévoir une tenue souple et confortable. L'essentiel du travail se fera sans chaussures, il est donc conseillé de prévoir de grosses chaussettes et un tapis de sol.**

### Modalités d'évaluation

- Test de positionnement
- Suivi de la progression individuelle et collective tout au long de la formation
- Evaluation des acquis (tests, exercices, études de cas, mises en situation) avec remise d'une attestation des compétences acquises accompagnant le certificat de réalisation de la formation
- Evaluation de l'intégration des notions clés dans le cadre de l'écriture du plan d'application individuel des acquis de la formation

**Profil du formateur :** Formateur diplômé de l'Ecole Française du Rire

**Durée :** 3 jours (21 heures)

**Public :** Tout professionnel d'un établissement

**Prérequis :** aucun

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Au-delà des lieux de formation inter qui sont accessibles aux personnes à mobilité réduite, nous nous engageons à rendre nos **formations accessibles à tous**, et à trouver la meilleure solution afin que chacun puisse en bénéficier.

**Si vous êtes en situation de handicap**, nous vous remercions de prendre contact avec **Clara SPEICHER, Directrice et Référente Handicap** à l'adresse [clara.speicher@coimparo.fr](mailto:clara.speicher@coimparo.fr)

Nous ferons le point sur votre situation et sur les ajustements nécessaires pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

Vous serez également accompagné/e tout au long de votre parcours de formation pour s'assurer que les ajustements et compensations mis en œuvre répondent bien à vos besoins.

**Pour toute demande de mise en place de formation au sein de votre établissement, contacter notre équipe au 06 51 10 76 92 ou par mail à l'adresse [contact@coimparo.fr](mailto:contact@coimparo.fr)**

**Co'Imparo s'engage à apporter une réponse personnalisée à vos demandes de devis et vos inscriptions dans un délai de 7 jours ouvrés maximum.**

**Délai moyen de mise en place de la formation suite à une demande :** 1 mois (hors demande urgente).