

# L'HUMOUR ET LE RIRE

“ Les clefs du succès pour soi et pour l'entreprise ”

Dans une société qui évolue vite, l'humour est un processus de créativité indispensable et les personnes les plus créatives sont celles qui s'adapteront le mieux.

Nous avons besoin de plus en plus d'idées nouvelles pour nous adapter à un environnement changeant.

Comment manier l'humour et le rire pour obtenir le meilleur de vous-même et de vos équipes ?

La réponse en action, avec alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.

## OBJECTIFS

- Augmenter votre créativité personnelle et professionnelle
- Booster votre aisance relationnelle
- Savoir désamorcer intelligemment les conflits
- Diminuer votre stress au quotidien

## PROGRAMME

### L'humour et la santé

#### QU'EST-CE QUE L'HUMOUR ? COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

- L'humour est-il un don ?
- Rire de soi-même, est-ce possible ?
- L'humeur, l'esprit et le rire
- Le rire et les émotions

#### LE RIRE AU SERVICE DE LA SANTÉ

- Les effets physiologiques du rire
- Comment se détendre par le rire

### L'humour et notre rapport aux autres

#### LA FONCTION SOCIALE DU RIRE DANS LA VIE ET EN ENTREPRISE

- Humour et entreprise sont-ils compatibles ?
- Peut-on pratiquer l'humour systématiquement ?  
Connaître les limites et les risques
- Rire en réunion
- Décoder les situations où l'humour fait des miracles
- Les 3 clés de l'humour réussi

### UN TRÉSOR POUR LES ÉQUIPES

- Comment se faire accepter par un groupe
- Comment intégrer en douceur autrui dans une équipe
- L'humour et les différences culturelles, sociales ou ethniques
- Petit tour d'horizon : l'humour féminin, masculin, les clichés

#### LE POUVOIR EST-IL L'ENNEMI DU RIRE ?

- Le rire comme compensation face à la pression
- Le rire dans les relations hiérarchiques

### L'humour comme levier du changement

#### ATTITUDES À ADOPTER

- Apprendre à dédramatiser
- Réorienter l'agressivité

### Conclusion

#### HUMOUR ET CRÉATIVITÉ

## FICHE TECHNIQUE

### DURÉE

1 à 3 journées ou séminaire

### INTERVENANT

Emmanuelle Riotte,  
coach professionnelle,  
formatrice, comédienne

### TAILLE DU GROUPE

20 personnes maxi

### PRIX

Nous contacter

### FRAIS

Les frais sont remboursés sur la base suivante :

- déplacement 4 CV fiscaux depuis Marseille pour le trajet (km source [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)) ou billet de train
- hôtel / arrivée la veille (soit 1 nuité)

### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Ils sont pris en charge par le prestataire

### ANNULATION

En cas d'annulation par le client moins de 15 jours avant la date prévue, la formation, hors frais, est considérée comme due.

### CONTACT

Emmanuelle Riotte  
06.12.80.36.95  
[emmanuelle.riotte@ercom2.com](mailto:emmanuelle.riotte@ercom2.com)  
[www.ercom2.com](http://www.ercom2.com)

## MÉTHODE

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de séances de yoga du rire.