

## « Prends cela ... » avec humour, pour protéger le psychisme

### Contenu et objectifs

Rire déstresse complètement et l'humour facilite bien des choses, les rapports humains en l'occurrence pour citer cet aspect non des moindres. L'humour, c'est aussi le meilleur lubrifiant pour parvenir en équipe à des solutions créatives et constructives, pour modeler positivement les changements.

Au cours de ce séminaire, vous allez apprendre :

- À connaître l'humour en tant qu'attitude et le rire en tant que ressource et nouvelle façon de voir les problèmes.
- Comment les conflits relationnels se résolvent par l'humour et sont menés à bien selon une démarche constructive.

Si le séminaire a été choisie sous forme de Workshop ou Training, les participants vont apprendre :

- À se servir consciemment de leur langage corporel et à se délimiter par rapport à autrui, si nécessaire, de manière détendue et souveraine.
- À se connaître eux-mêmes et à connaître leur forme personnelle d'humour afin de pouvoir se présenter avec assurance et en maîtres de la situation.
- À déterminer leurs propres objectifs durant la gestion des défis de la vie, comment les aborder et les atteindre le sourire au coin des lèvres.
- À élargir leur répertoire d'actions et leur sens de la repartie, en particulier lorsqu'il faut gérer des sensations et situations négatives.

### Orateur

Psychologue avec plusieurs années d'expérience professionnelle en tant que formateur et consultant.

### Durée

Lunch Session	1 h : théorie
Workshop	2 h : théorie & pratique
Training	4 h : théorie & pratique approfondie

### Public cible

Employés, RH, gestionnaires d'entreprise, personnes en formation