

## UN BON RIRE ET  A REPART !

### Coh esion 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)*

#### Modalit  pedagogique :

Formation pr esentielle

#### Durée:

14.00 heures - 2.00 jours

#### Profils des stagiaires

- Equipes soignantes et h otellerie

#### Pr erequis

- Exercer depuis 3 mois en établissement g erontologique

### Objectifs pedagogiques

- 1. Apprendre à améliorer sa maîtrise émotionnelle en situation stressante.
- 2. Apprendre à devenir acteur et gestionnaire de son propre stress et de celui de son environnement
- 3. Apprendre à travailler ensemble et avec plaisir.
- 4. Bénéficier des bienfaits du rire.

### Contenu de la formation

- Jour 1 matin (3h30) : Découvrir et comprendre les émotions (objectif 1)
  - Comprendre les émotions au cœur de notre vie professionnelle et personnelle : Emotion primaire
  - Emotion secondaire
  - Emotion positive
  - Emotion négative
  - Découvrir ses zones d'inconfort émotionnelles
  - Analyser son radar des zones d'inconfort (effectué en amont de la formation sur internet)
- Jour 1 après-midi (3h30) : Décoder les émotions et apprendre à les gérer positivement (objectif 1)
  - Décoder ses émotions et celles de ses interlocuteurs
  - Comprendre le mécanisme de l'émotion à l'intérieur du corps
  - Observer le mécanisme de l'émotion à l'extérieur du corps
  - Apprendre à apprivoiser ses zones d'inconfort
  - Passer de l'émotion à l'action
- Jour 2 matin (3h30) : Comprendre le stress et le gérer (objectifs 2 et 3)
  - Comprendre le stress et son fonctionnement
  - Prendre conscience de la relation corps esprit
  - Effectuer une transformation de son stress en stress bienfaiteur
  - Utilisation d'outils : Respiration Méditation
  - Psychologie positive
- Jour 2 après-midi (3h30) : Utiliser la technique du yoga du rire pour passer à l'action (objectifs 3 et 4)
  - Lister les bienfaits du rire pour soi et les bénéfices pour l'entreprise
  - Exp rimer le yoga du rire
  - Analyser ses ressentis par rapport aux zones d'inconfort, émotions et stress

# Association Nationale de Formation en Gérontologie

ZAC Parc Eur ka - 876 rue du Mas de Verchant

34000 Montpellier

Email: anfg34@orange.fr

Tel: 0467208442



- o Adopter une nouvelle posture pour passer de la réaction à l'action
- Etape supplémentaire en option : Entretien individuel de 30 mn , trois semaines après la formation
  - o Améliorer sa nouvelle posture
  - o Retour d'expérience sur les actions mises en place après la formation
  - o Ajustement ou évolution du plan d'action Prolonger les bienfaits et l'efficacité de l'enseignement.

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Nos formateurs sont des professionnels de la gérontologie (Directeurs d'EHPAD, cadres supérieurs et cadres de santé, diététiciens, psychologues, animateurs-trices, médecins-gériatres, psychomotriciens,...) ayant suivi une formation spécifique à nos méthodes.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (Accessibilité aux personnes handicapées - nous contacter pour adaptation des conditions d'accueil)
- Théorie
- Expérimentation
- Radar des zones d'inconfort et boussole des émotions remis à chaque stagiaire
- Remise des documents pédagogiques sur clé USB en fin de formation

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Quiz
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.