



www.form-att.fr

La personne âgée

Atelier rire et bien-être

Objectifs :

- Boite à outils permettant de créer un atelier du rire et de bien-être au sein de l'institution.
- Accueillir l'émotionnel au quotidien, en faire une richesse.
- Développer une communication saine et optimale.
- Intégrer la philosophie et l'esprit du rire pour un mieux être corporel et social.

Programme :

- Aspects théoriques :
 - ❖ Les bienfaits physiologiques, psychologiques et relationnels du rire.
 - ❖ Comment l'esprit du rire conduit à une meilleure communication.
 - ❖ Antidote par excellence du stress négatif.
- Expérimentations corporelles favorisant :
 - ❖ une respiration plus consciente et plus ample.
 - ❖ des ancrages qui renforcent la présence à soi et aux autres.
 - ❖ un relationnel direct, ludique et joyeux.
- Partage des ressentis.
- Réflexions interactives :
 - ❖ sur la contribution personnelle à l'ambiance au travail.
 - ❖ comment déjouer lourdeurs, non dits et malentendus.

Intervenant : Psychothérapeute

Public : Tout personnel

Durée : 4 jours

Nombre de participants : 10 personnes maximum

FORM-ATT

Tél : + 33 (0)4 91 47 01 45 / Fax : + 33 (0)4 91 42 97 82

GSM : + 33 (0)6 46 08 46 36 / @ : contact@form-att.fr

S.A.R.L. au capital de 10 000€ - RCS 504 872 128

SJRET 504 872 128 00013 - APE 8559A - N° Formateur 93 13 13118 13

Siège social : MJN des Arnavaux - Chemin du Marché d'intérêt National

Bâtiment Administratif - 13323 MARSEILLE Cedex 14