

# L'humour et le rire :

les Clés du succès pour soi et pour l'entreprise



## POUR QUEL PUBLIC ?

Tout public (formation / Team building).



## QUELS OBJECTIFS ?

- Augmenter sa créativité personnelle et professionnelle.
- Apprendre à désamorcer intelligemment les conflits.
- Diminuer son stress au quotidien.



## EXEMPLES DE PROBLÉMATIQUE

Vous imaginez que vous n'avez aucun humour et/ou vous ne savez pas dans quelles circonstances le pratiquer en entreprise : cela vous rend nerveux !



## NOTRE DÉMARCHE

Exercices de yoga du rire en alternance avec des questions ouvertes et des exercices pratiques visant à développer sa créativité, son sens de l'humour.

Thèmes abordés :

- L'humour, le rire et la santé.
- La fonction sociale du rire dans la vie en entreprise.
- L'humour comme levier du changement
- Humour et créativité en entreprise.



## NOS SPÉCIFICITÉS – ORIGINALITÉ

Vous êtes coaché par une formatrice comédienne et humoriste, spécialiste du théâtre en entreprise.

Emmanuelle RIOTTE

er@sainte-baume-consultants.org

