

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

## Contenu/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 répartie, en particulier lorsqu'il faut gérer des sensations et situations négatives.

Le format Workshop et Training met fortement l'accent sur des unités d'exercice interactives très proches de la pratique professionnelle et de la vie quotidiennes.

## Orateur :

Psychologue formateur et consultant expérimenté

## Durée :

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

## Tarifs :

Lunch Session	1 h	€ 500.-
Workshop	2 h	€ 800.-
Training	4 h	€ 1'050.-

Les prix comprennent la préparation et les documents mis à disposition. Les frais de déplacement et le temps de déplacement sont facturés en sus au tarif forfaitaire de € 150.- par intervention.

## Public cible :

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

## Infrastructure :

Les formations se dérouleront sous forme de webinaire ou dans vos locaux dans des salles de formation adaptées.

## Contact :

ICAS France SASU  
14 avenue de l'Opéra  
75001 Paris  
Tél.: +33 1 75 85 01 61  
Email: [info@icas-france.com](mailto:info@icas-france.com)  
Web: [www.icas-france.com](http://www.icas-france.com)