

« 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	CHF	750
Workshop	2 h	CHF	1'050
Training	4 h	CHF	1'250

Les tarifs du format Workshop ou Training comprennent un vaste dossier de formation en forme d'ouvrage de référence pratique permettant d'appliquer dans la vie quotidienne ce qui a été appris. Les frais et le temps de déplacement sont facturés en sus au tarif forfaitaire de CHF 150 par intervention.

Public cible :

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

Infrastructure :

Les séminaires se déroulent à l'intérieur de vos locaux.

Contact :

ICAS Schweiz AG
Hertistrasse 25
8304 Wallisellen
Tél. 044 878 30 00
info@icas.ch