

# L'humour pour favoriser une relation positive

Code FC 62 22 - Mise à jour 06/01/2023



**Formation Continue**

**Démarrage Sur demande**



## Objectifs et savoir-faire attendus

o Apporter des outils de transformation pour mieux appréhender les situations de la vie professionnelle

o Augmenter le bien-être au travail et la bienveillance entre les personnes

## Contenu de la formation

o Temps d'accueil

o Amorçage

- Briser la glace
- Exercices de présentation avec notamment le jeu «je connais l'autre et je l'amuse»
- Présentation des idées sur les relations humaines et l'humour
- Comprendre les leviers de l'humour et ses bienfaits
- Apports théoriques et notamment : Les nouvelles applications et expériences des relations en milieu de travail
- Préparation physique
- Exercices de détente corporelle : mini-relaxation, exercices d'étirement...

o Situations relationnelles

- Favoriser l'échange et les questionnements sur les situations professionnelles difficiles
- (Client en colère ou de mauvaise foi, annonce d'une mauvaise nouvelle, prise de parole devant un public réfractaire...)
- Garder ce qui est pertinent dans la communication et retenir les pistes d'amélioration (apports des fondamentaux de la Gestalt et de l'intelligence émotionnelle)
- Décoder les enjeux et les peurs derrière tous les conflits
- Savoir accompagner les émotions pour les contenir et développer son écoute pour les soutenir
- Mises en situations filmées permettant à chacun de découvrir son mode de fonctionnement et de s'approprier une façon de communiquer encore plus convaincante



**1 jour, 7 heures**



**Public**

Dirigeants, managers, commerciaux, responsables



**Tarifs**

Inter : 350 € HT par participant

Intra en entreprise : sur devis



**Pré-requis**

Aucun



**Modes d'évaluations**

Mise en situation



**La qualité Novéha**

➤ Taux de **satisfaction** des apprenants (2025) : **95%**

➤ Nombre total de **salariés formés** (2025) : **1 510**

# L'humour pour favoriser une relation positive

Code FC 62 22 - Mise à jour 06/01/2023

- o Être un bon orateur

- Préparer un discours de 2mn
- Initier une démarche de « Personal Branding » et marketing de soi
- Prendre en compte ses freins (ou croyances limitantes) pour pouvoir les dépasser
- Apprendre à donner et à recevoir des feed-backs positifs tout en proposant des axes d'amélioration
- Ancrer la théorie en expérimentant un nouveau discours

- o Avez-vous un mentor ?

- Rechercher quel est son mentor ou quels sont ses modèles inspirants
- Trouver les clefs pour leur ressembler encore plus ou assumer son propre style
- Regarder le talent chez l'autre et savoir le mettre en lumière

- o Challenge

- Trouver un challenge et s'engager à l'effectuer dans les 3 mois pour apprendre à se dépasser ou à se ressourcer.

- o Feed back fin de formation

- Tour de table
- Echanges / Ressentis sur la journée de formation

## 1 Rythme et organisation de la formation

### 1 Modalités pédagogiques

Expositive; Démonstrative; Interrogative; Active

### 1 Modalités d'évaluation

Questionnaire de fin de formation

## 1 Accessibilité

Le site Novéha est accessible à tout public. Notre organisme est engagé depuis plus de 10 ans dans l'accueil des apprenants en situation de handicap - avec un référent handicap qui coordonne leur parcours