

# OSEZ L'HUMOUR DANS LES RELATIONS DE TRAVAIL (TRAVAILLEURS HANDICAPES)

SAN47



## PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun prérequis



## DURÉE

3 jours, 21 heures



## CERTIFICATIONS

Attestation de stage



## PROCHAINE(S) SESSION(S) :

## CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

- Définir ce que l'on entend par « humour » et le différencier de la moquerie
- Reconnaître l'humour comme moyen d'action et prendre conscience de son importance et de son influence dans sa pratique professionnelle
- Identifier son propre mode d'humour
- Connaître les différentes utilisations et bienfaits de l'humour dans sa relation à l'autre (encadrants, collègues, familles...)
- Identifier les limites et les écueils que peut avoir le recours à l'humour

- S'exercer à utiliser l'humour, pour notamment : mieux se connaître et s'accepter, prendre de la distance voir de la légèreté, sortir de situations difficiles ou conflictuelles, mieux gérer ses émotions, « jouer » avec le cadre professionnel... mais surtout prendre du plaisir dans sa relation à l'autre

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Mieux comprendre ce qu'est l'humour
- En comprendre les fonctions et les fonctionnements
- Identifier sa propre vision de l'utilisation de l'humour dans le cadre de son travail
- Définir dans quelle situation son emploi est approprié ou non et identifier ce qui peut nous blesser
- Prendre pleinement conscience des effets bénéfiques de l'humour dans la relation à l'autre
- En définir clairement les limites
- Connaître son humour, appréhender celui de l'autre et utiliser cet outil supplémentaire dans son quotidien de situations plus ou moins difficiles et délicates.
- Pratiquer l'humour et intégrer quelques réflexes et données pour mieux gérer le stress, la souffrance selon sa personnalité et les situations qu'il rencontrera.

## PROGRAMME

### Comprendre les mécanismes et les différentes facettes de l'humour

#### Pour une meilleure compréhension de l'humour

Quelques apports théoriques simples autour de la notion d'humour

Pourquoi rit-on ? Les mécanismes de l'humour

Les limites de l'utilisation de l'humour

Les obstacles à la compréhension du trait humoristique

- Quand l'humour devient agressivité
- Quand l'humour devient moquerie

Humour et créativité / Humour et liberté

#### L'humour dans la pratique professionnelle

Les règles morales d'utilisation de l'humour en milieu professionnel

L'humour comme élément de relation et cohésion dans l'équipe de travail

L'impact de l'humour dans la relation professionnelle

L'humour comme « oxygène » dans la relation à l'autre.

### Pratiquer et expérimenter l'humour pour optimiser ses relations au quotidien

#### Mieux se connaître, créer une dynamique de groupe et mise en confiance

Ateliers dirigés vers l'expression, la spontanéité, la prise de contact et la parole, la gestuelle, le déplacement, l'intention et l'intonation, l'écoute et la reformulation, la transmission d'informations.

Sous forme ludique, ces ateliers permettront à chacun de mieux se connaître en repérant ses forces et faiblesses dans le relationnel et aborder l'humour sous toutes ses formes.

Ateliers dirigés vers la différence et le regard de soi. de l'autre...

## **Cerner l'humour, ses limites et exercer la pratique de chacun :**

Training sous forme de jeux de rôles.

Sketchs de mises en situations professionnelles (thèmes concernant l'équipe de travail, la relation avec les encadrants et les collègues) adaptées aux participants et proposées par les stagiaires :

- Acceptation sociale et regard porté sur le handicap
- Cohésion d'équipe
- Gestion du stress
- Parler d'un sujet difficile
- Cerner l'humour de l'autre
- Risques et limites de l'humour

## **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

Exercice personnel en introspection

Réflexion individuelle et collective

Travail à partir de situations et de cas concrets apportés par les participants

Apports théoriques

Analyse de pratique

Rédaction d'un plan d'actions avec axes d'amélioration pour chacun des participant

Une documentation pédagogique sera remise à l'ensemble des participants

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

QCM ou étude de cas/mise en situation

*Rejoignez-nous et suivez-nous sur :*



### **BESANÇON**

46, avenue Villarceau  
25000 Besançon  
Tél. : 03 81 25 26 06

### **BELFORT**

1, rue du Docteur Fréry  
90000 Belfort  
Tél. : 03 84 54 54 84

### **VESOUL**

1, rue Victor Dollé  
70000 Vesoul  
Tél. : 03 84 96 71 08

### **LONS-LE-SAUNIER**

87, Place de la Comédie  
39000 Lons-le-Saunier  
Tél. : 03 84 86 42 07

**Pour toute demande d'informations : [contact@sifco.eu](mailto:contact@sifco.eu)**