



## PROGRAMME DE FORMATION

### **ANIMER AVEC LA PEDAGOGIE DU YOGA DU RIRE**

**Durée : 2 jours / 14 heures - Modalités : Présentiel – Niveau : Initiation**

#### **Résumé de la formation :**

Le yoga du rire, méthodologie de rire sans raison, mise en place par le Dr Mandan Kataria en 1995, est un outil de communication et de développement de l'affirmation de soi, très efficace.

Grâce à cette formation vous allez être certifié (e) animateur/trice du yoga du rire par la Laughter Yoga University du Dr Madan Kataria et reconnu par l'institut français du yoga du rire et du rire santé.

Vous allez pouvoir utiliser, le yoga du rire, seul ou en complément d'outils professionnels déjà existants, pour libérer :

La cohésion de groupe, la communication, la confiance en soi, la créativité, l'écoute tout en apportant des bienfaits physiologiques, psychologiques et émotionnels du rire, à chacun.

Vous allez pouvoir aussi le déployer dans toutes structures (écoles, entreprises, maisons de retraite, associations, centres sportifs ...), animer des séances de yoga du rire et créer un club de yoga du rire dans le respect de l'enseignement de l'Ecole Internationale du Dr Madan Kataria, créateur de la méthode et reconnu dans le monde entier.

#### **Public visé par la formation :**

**Métiers – fonctions :** Formateurs, créateurs, thérapeutes et personnes souhaitant acquérir les outils pédagogiques du yoga du rire, créer un club de rire ou animer des séances de yoga du rire.

Niveau de connaissance générale préalable requis : IV                      Niveau de sortie : IV

**Prérequis :** Aucun

**Objectif de formation :** *A la fin de la formation les stagiaires seront en capacité de :*

**« D'animer des séances de yoga du rire et de créer un club de yoga du rire »**

#### **Programme détaillé de la formation**

##### **1. Découvrir le yoga du rire (1ère demi-journée)**

- Introduction au yoga du rire
- Découvrir son historique
- Comprendre ses fondements, son créateur et l'esprit du yoga du rire
- Recenser les bienfaits, physiologiques, psychologiques et émotionnels du rire

##### **2. Acquérir les bases théoriques et pratiques de la méthode (2<sup>ème</sup> demi-journée)**

- Découvrir les rires de base
- Utiliser les différentes techniques respiratoires pour optimiser le rire
- Expérimenter la Méditation du rire
- Optimiser les effets du rire avec la respiration et la méditation du rire

##### **3. Animer une séance de yoga du rire (3<sup>ème</sup> demi-journée)**

- Adopter la posture de l'animateur
- Mettre en place une séance avec la méthodologie du Dr Kataria
- Construire une séance de yoga du rire
- Créer de nouveaux exercices
- Adapter son animation aux différents publics pratiquant le yoga du rire

##### **4. Créer un club de yoga du rire (4<sup>ème</sup> demi-journée)**

- Choisir le statut de création de son club
- Appliquer des tarifs en adéquation avec le marché variées (écoles, entreprises, maisons de retraite, associations, centres sportifs ...)
- Choisir un lieu pour son club
- Communiquer sur l'activité du club





### Informations générales :

**Domaine de formation :** Efficacité professionnelle / Enseignement, formation – 333

**Objectif général :** Création d'entreprise / Développement des compétences des salariés

**Modalités d'admission :** Entretiens avec le responsable pédagogique et le formateur afin de valider votre demande et l'adéquation de vos besoins au programme. Ce dernier pourra être ajusté en conséquence.

**Délais d'accès :** 15 jours après la réception par l'organisme de formation de votre documents contractuels de formation signés par l'entreprise.

**Type de formation :** Collective en inter-entreprises

### Modalité de mise en œuvre, de suivi et d'évaluation de la formation

#### ➤ **Modalités de mise en œuvre :**

- Des formateurs expérimentés
- Des temps d'échanges s'appuyant notamment des cas pratiques des entreprises participantes
- Des temps pédagogiques et outils remis aux participants par voie dématérialisée ou sur place

#### ➤ **Modalités de suivi :**

- Feuilles de présence signées par les stagiaires et formateurs, par demi-journée de formation, en présentiel
- États de connexion et travaux des stagiaires pour la modalité distancielle
- Tous documents tels que rapports, mémoires ou compte rendus
- Attestations d'assiduité et de formation réalisées sur demande

#### ➤ **Évaluation de la formation :**

- Évaluation formative séquentielle, par le formateur, pendant la formation pour valider à chaque session pédagogique l'acquisition ou l'amélioration des compétences
- Évaluation de satisfaction des stagiaires
- Évaluation des acquis des stagiaires par : **un questionnaire de validation des acquis**
- Évaluation de la formation par le formateur
- Bilan qualitatif de l'action complétée par un échange oral de fin de session avec les parties prenantes disponibles
- Indicateurs de résultats sur <https://www.partageonslaformation.com>

### Méthodes pédagogiques, techniques et d'encadrement mobilisées

#### ➤ **Méthodes pédagogiques :**

- Évaluation préalable de la demande et des besoins
- Adéquation des contenus pédagogiques tout en restant en adéquation avec les objectifs de la formation
- Méthodes pédagogiques actives, interrogatives et affirmatives ; travaux de sensibilisation, apports théoriques et de mises en application ; travail en individuel et / ou de groupe

#### ➤ **Ressources pédagogiques : Apports théoriques soutenus par une projection de Powerpoint., mise en pratique des rires, respirations, mise en situation d'animation de séance**

#### ➤ **Moyens techniques :**

- Locaux adéquats
- Une superficie suffisante et conforme à la réglementation en vigueur en matière d'hygiène et de sécurité et qui répond aussi aux contraintes liées à la crise sanitaire
- Équipements adaptés aux domaines de formation et au nombre de stagiaires
- Ressources documentaires accessibles
- Accès facilité pour les personnes à mobilité réduite
- Pour les accès à distance, les outils proposés sont accessibles gratuitement et testés en amont





➤ **Encadrement :**

PartageonsLaFormation.com mobilise les moyens nécessaires pour garantir le service attendu :

- Fonctions administratives et financières
- Fonctions pédagogiques (équipe de formateurs qualifiés et expérimentés)
- Fonction d'accueil, de suivi et d'encadrement des stagiaires
- Fonction gestion des ressources humaines (maintien et développement des compétences des personnels)
- **Support technique et pédagogique** disponible auprès du formateur et de centre de formation de 9h30 à 17h30, joignable par téléphone au 06.73.84.40.17 (tel du formateur sur la convocation à la formation) ou par mail ou SMS. Réponse effectuée dans la demi-journée suivante.

**PartageonsLaFormation.com** est un organisme dont les formateurs sont experts dans leur domaine de compétences. Ils ont été formés à l'ingénierie de la formation afin concevoir sur-mesure le programme de formation répondant à votre demande.

- **Carole F.** est personnellement en charge de votre formation en tant que Responsable Pédagogique. Elle justifie de 32 ans d'expérience professionnelle et d'un diplôme de professeur de yoga du rire attribué par la Laughter Yoga University.
- **Référent dans l'organisme de formation :** Ève ARMANT – 06.73.84.40.17 – e.armant@partageonslaformation.com
- Référent dans l'entreprise commanditaire : Pour les formations intra-entreprise uniquement

**Modalités d'organisation :**

**Durée de la formation :** 2 jours, soit 14 heures

**Modalité :** : 2 jours, soit 14 heures

**Rythme :** 2 journées consécutives

**Organisation :** Repas non inclus, organisé au restaurant. Hébergement (non inclus) possible sur place. Contactez-nous.

Repas non inclus, organisé au restaurant. Hébergement (non inclus) possible sur place. Contactez-nous.

**Nombre de stagiaires :** 5 à 8 stagiaires

**Dates :** se référer à la convocation de formation et/ou à la convention

**Horaires de la formation :** 9h00 – 12h30 / 13h30 – 17h00

**Lieu :** A distance ou au Domaine de Saint Paul, 102 Route de Limours, Bat A6 RDC, 78470 Saint Rémy-lès-Chevreuse pour la session en présentiel ou chez le client.

**Accessibilité et handicap :** Salle accessible aux personnes à mobilité réduite. Contactez votre formateur à votre arrivée (coordonnées sur votre convocation). Contactez-nous pour être mis en relation avec notre référente handicap pour étudier vos besoins.

**Tarifs :**

**Tarif collaboratif inter-entreprises :** 720€ HT par personne (864,00€ TTC)

- **Ticket-Formation :** 100,00€ HT (120,00 € TTC) à partir de 6 stagiaires et pour chaque stagiaire (uniquement sur les financements par fonds propres).

- Repas sur place non-inclus (Env. 15,00 €/Jour x CB au restaurant).

**Tarif de groupe intra-entreprise :** \_Nous contacter

**Formation disponible** en format individuel ou collectif, en intra entreprise, en inter-entreprises et modalité AFEST : contactez-nous.

**Contact :** Ève Armant – [contact@partageonslaformation.com](mailto:contact@partageonslaformation.com) – 01.85.40.02.82 / 06.73.84.40.17

*Mise à jour le 24/11/21*

