

FICHE DESCRIPTIVE DU COURS

Titre	Le rire, un outil de bien-être
Descriptif	➤ Ce cours aura pour but d'utiliser le rire comme outil de détente, de bien-être et de lien social afin d'améliorer le confort émotionnel, la qualité de vie au quotidien et dans le milieu professionnel des participants.
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI
Prérequis	➤ Être au bénéfice d'une rente AI ➤ Motivé à se former ➤ Autonome dans les actes de la vie quotidienne
Objectifs	Bien-être personnel : ➤ Comprendre que rire aide à se sentir bien. ➤ Oser rire et s'exprimer. ➤ Bouger et respirer grâce à des exercices de rire. ➤ Prendre confiance en soi. ➤ Apprendre à se détendre. Relations avec les autres : ➤ Passer un moment agréable et amusant / Se changer les idées. ➤ Partager un moment avec le groupe. ➤ Favoriser les échanges et la bonne ambiance. Compétences professionnelles : ➤ Favoriser une bonne ambiance avec ses collègues. ➤ Améliorer la communication avec les autres. ➤ Développer une attitude positive face aux difficultés. ➤ Participer à une activité collective / Faire partie d'une équipe.
Moyens et méthodes	➤ Jeux de rôles, mimes ➤ Supports visuels et textuels ➤ Musique, miroirs pour observer les expressions du visage. ➤ Balles anti-stress ➤ Vidéos humoristiques courtes ➤ Cartes émotions ➤ Tapis ou coussins pour retour au sol
Encadrement	Alice Plassat
Lieu du cours	Centre commercial des Eaux-Vives, Rose Art entre Décathlon et Visilab, Rue de Jargonnant 7, 1207 Genève

Durée	36 sessions de 1h30
Horaires	Mardis de 13h00 à 14h30 du 1 ^{er} septembre 2026 au 22 juin 2027
Capacité d'accueil	8 places
Tarif	Prix personnes AI : 380.- CHF
L'association	Actifs est une association qui accompagne des personnes en situation de déficience intellectuelle légère, autisme ou avec un syndrome d'Asperger. Sa mission consiste à soutenir les personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société. Ses actions se concrétisent par : ➤ du conseil ➤ du coaching ➤ de la formation
Responsable de la formation	Shannon BLYTHE Responsable administrative et RH 022 343 20 27 secretariat@actifs-ge.ch