Association Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge
https://www.actifs-ge.ch

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 1er 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