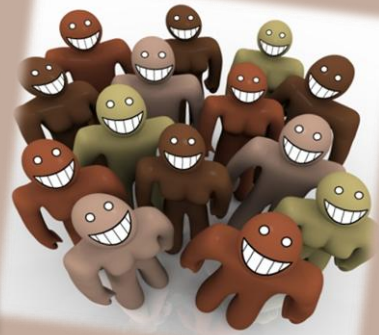


Un séminaire de RIRE???



Bonjour! Je m'appelle **Mireille Albert** et je suis **Conférencière et Coach de rire**... en tout cas, je le suis *présentement*... avant ça, j'étais Ingénieure-technicienne en traitement de l'eau, jusqu'à ce que je me rende compte que *je prenais la vie bien trop au sérieux!* Qu'il fallait y avoir moyen de vivre avec *bien moins de stress et de tension* et *quand même faire ce que j'avais à faire!* Et donc... je suis partie en quête de réponses. En chemin, j'ai découvert la *jovialité*, le *rire* et le désir de les partager!

Croyez-moi... je suis *loin d'être sourires-joie-rires-parfaite... Loiiiin de ça!* Je crois simplement que *lorsqu'on tente activement de relâcher les tensions* que l'on ressent dans la vie, on finit par être *plus heureux, plus productif et plus enclin à aider les autres.*

J'espère que ça vous intrigue! Ça aide de réfléchir sur le rire... *et ça fait du bien!* Vous trouverez mes certifications et les organisations avec lesquelles j'ai eu le plaisir de travailler... *et de rire(!)*... au verso.

Au plaisir de travailler-et-rire avec vous!

Qu'est-ce qu'un séminaire de rire?

I. Une drôle de discussion... Pourquoi on rit encore? Pourquoi on rit pas alors qu'on voudrait dont?!! Qu'est-ce que ça donne tout ça? Comment j'ai pu penser à rire quand elle ça va mal?!!

PLUS

II. La Session d'entraînement à la jovialité.. *ba bam!* On pratique des exercices fous-mais-follement-efficaces qui développent les capacités d'adaptation, de créativité et de bien-être.

Hein?... Pourquoi dont?!

Le rire est de loooiin l'émotion la plus contagieuse.

Et donc... le rire est un **puissant levier pour changer les dynamiques.**

On sait en 2013 que nous, nos organisations et nos communautés devons tous nous adapter aux changements de notre monde en étant *moins pris dans nos lourdeurs*, en usant de notre *créativité* pour réaliser nos objectifs avec *moins de pertes de temps, d'énergie et de ressources.*

Le rire est un PUISSANT outil pour faire avancer les choses!

Qu'est-ce que ça va vous donner?

Bien des choses!

- I. Du rire et du plaisir
- II. Plus de *focus* sur la quête de *solutions créatives* aux défis que l'on vit
- III. Une prise de *conscience* sur le *rire responsable*: un outil, non une arme
- IV. Des *astuces* pour renverser une situation négative vers le *positif* (avec un feuillet de ressources pour aider)
- V. Une *séance-test* de ces astuces (en testant vos *vrais défis*)
- VI. De la *rigolade*, des ho-ha!, peut-être des fous-rires
- VII. Du brassage de zone de confort qui aidera à voir les choses d'un autre œil
- VIII. Peut-être un "p'tit accident" ou deux?
- IX. Une sensation de bien-être
- X. Un *work-out* aérobie (sans s'en rendre compte!)

"Au sommet du rire, l'univers est projeté dans un kaléidoscope de nouvelles possibilités."

—Jean Houston