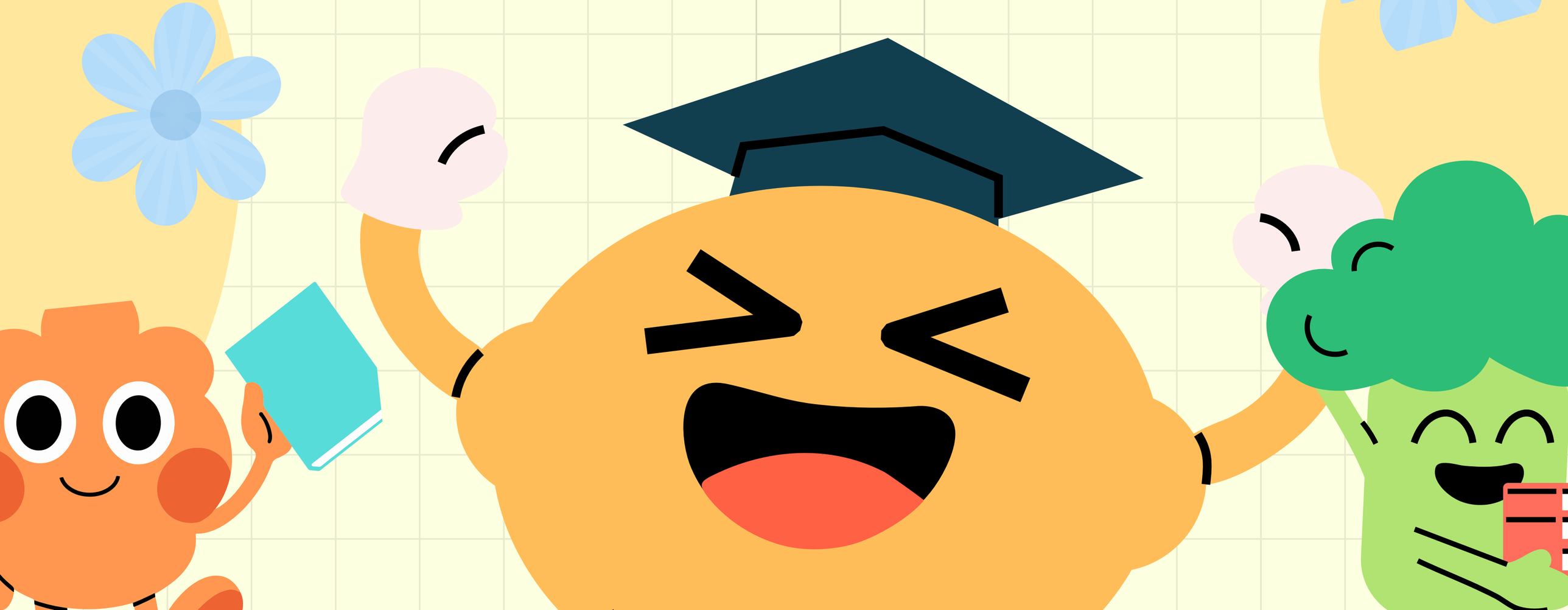
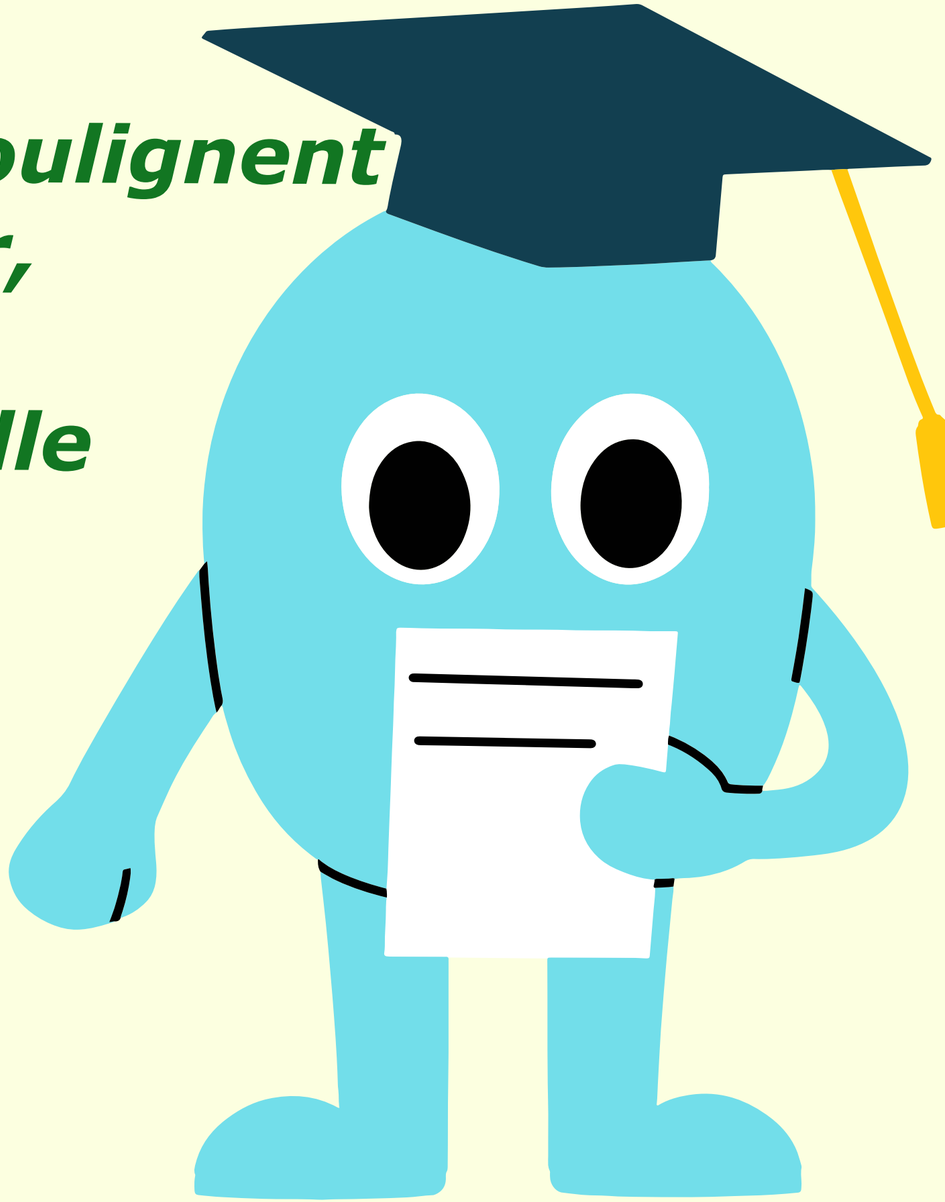
L'importance de l'humour



Voici quelques arguments qui soulignent l'importance de l'humour,

tant dans la vie personnelle

que professionnelle :

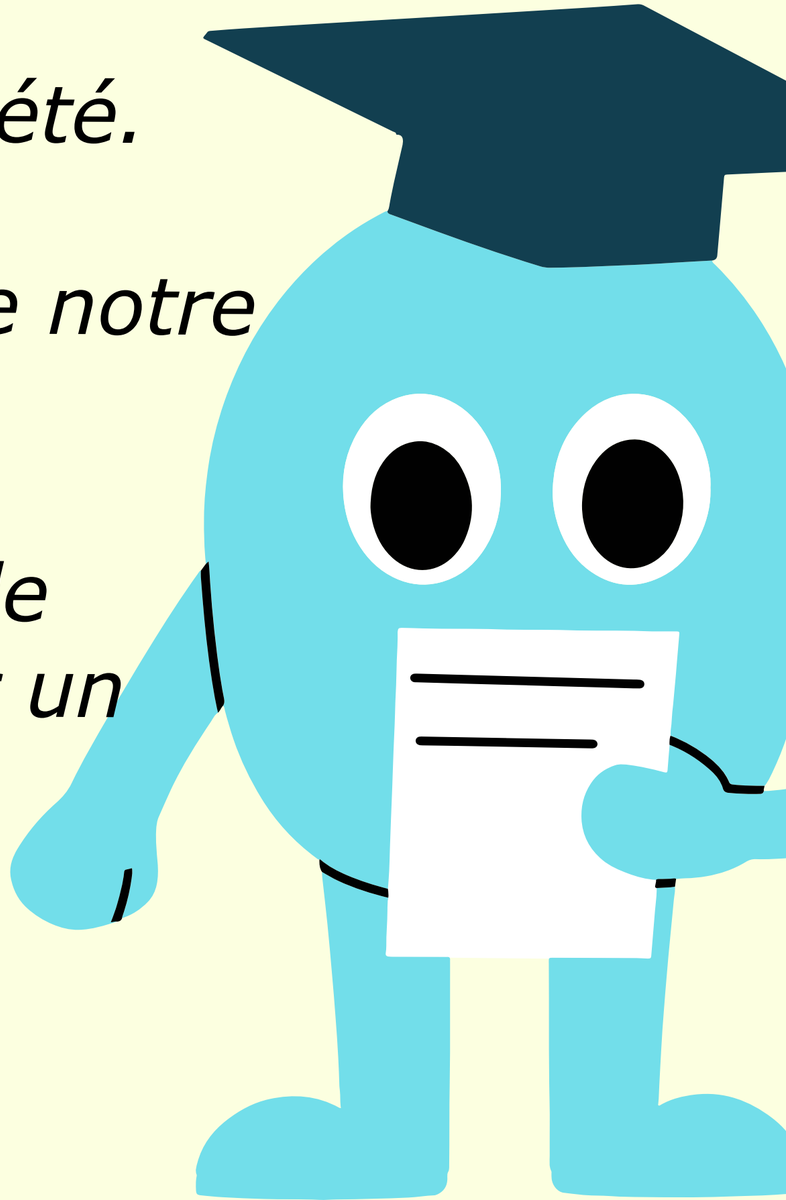


1. Réduction du stress

L'humour aide à diminuer le stress et l'anxiété.

Rire libère des endorphines, ce qui améliore notre bien-être général.

Dans des situations tendues, un bon sens de l'humour peut alléger l'atmosphère et créer un environnement plus détendu.



LES BIENFAITS DU RIRE

Libère les TENSIONS

Bon pour le sommeil

Véritable ANTIDOULEUR

Améliore la DIGESTION

Permet de DÉSTRESSER

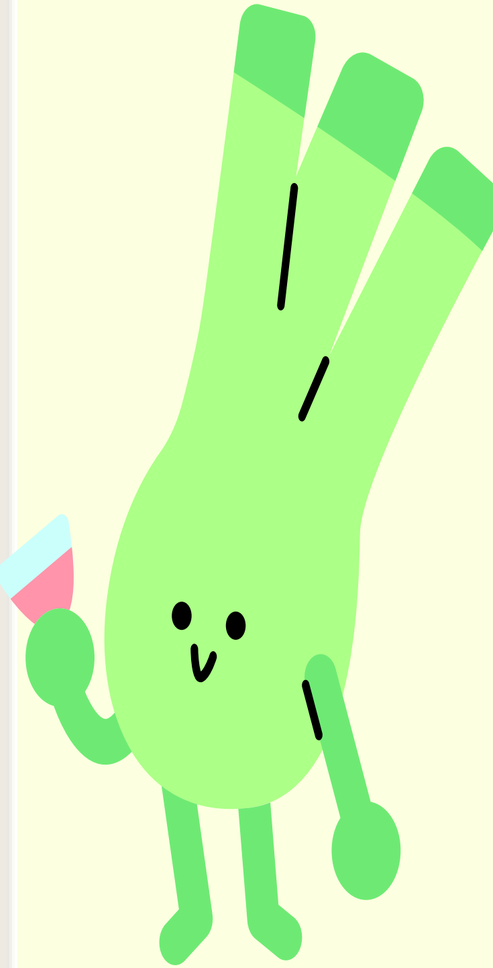
Donne de l'ÉNERGIE

Réduit la TENSION ARTÉRIELLE

Rend HEUREUX

Augmente la confiance en soi

Renforce le système immunitaire



2. Amélioration des relations

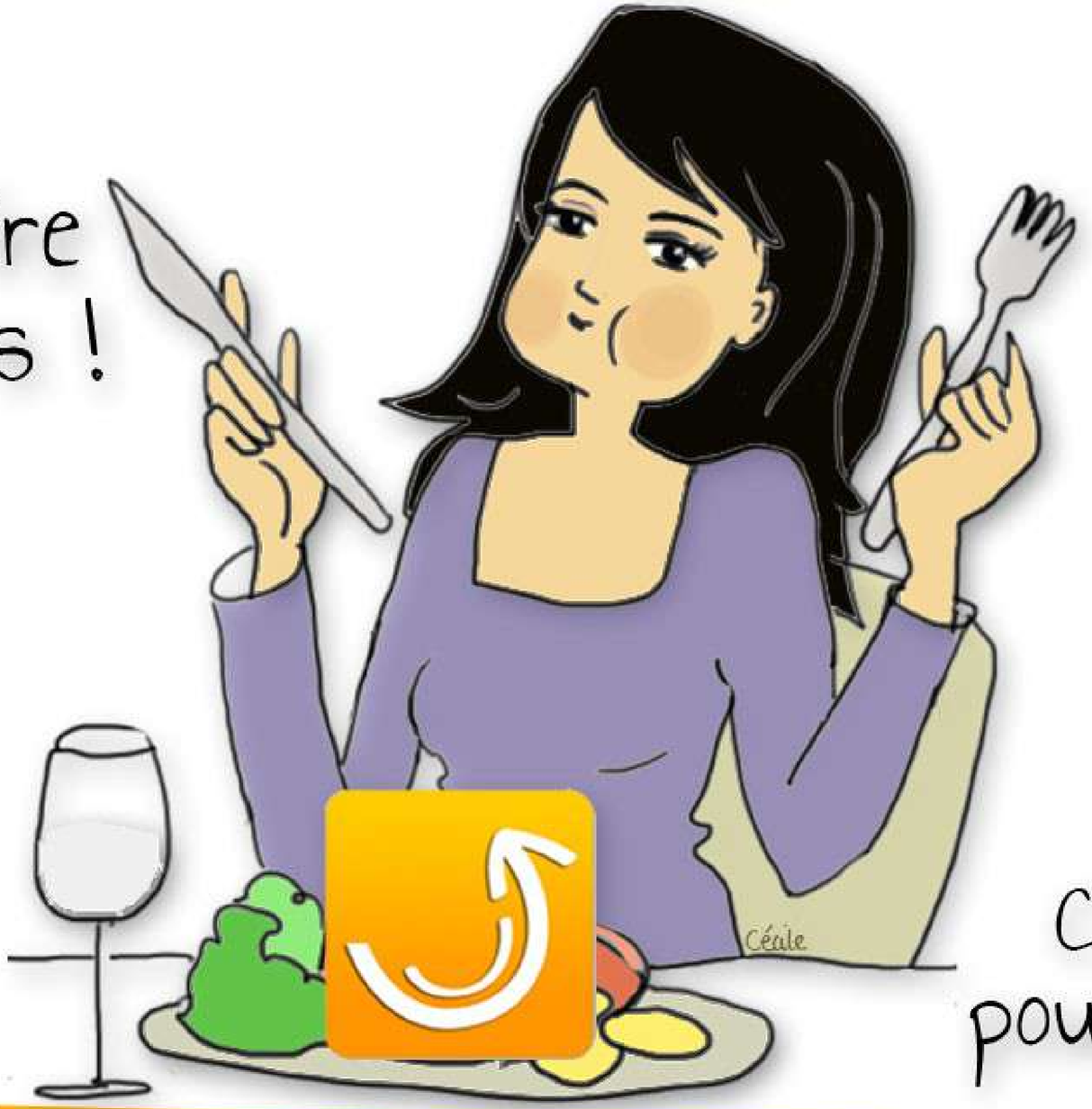
L'humour est un puissant vecteur de lien social.

Il favorise la convivialité,

Il facilite les interactions

Il renforce les relations personnelles et professionnelles en créant des connexions émotionnelles.

Une bonne
dose de sourire
tous les jours !



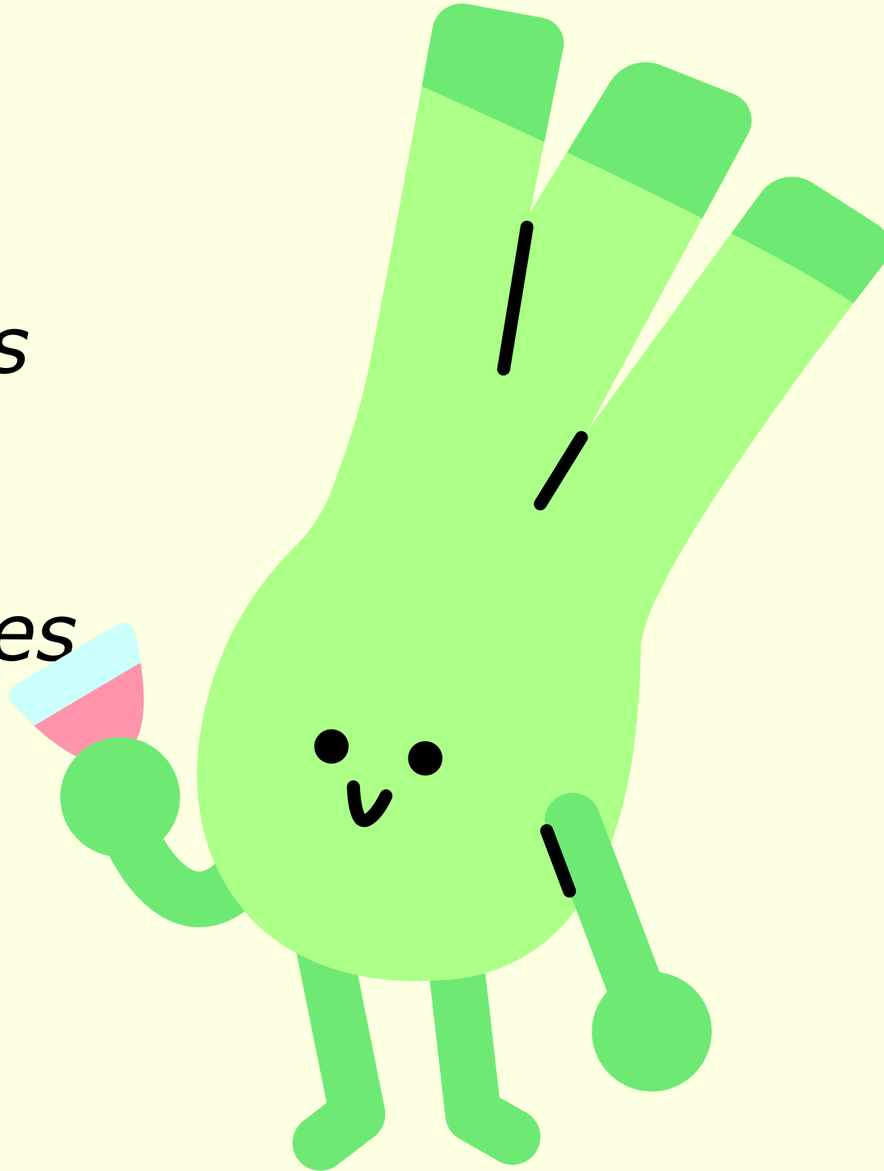
C'est bon
pour la santé !

3. Accroissement de la créativité

L'humour stimule la pensée créative.

En adoptant une perspective ludique, les individus peuvent envisager des solutions innovantes aux problèmes…..

….et encourager un climat de travail où les idées nouvelles sont bien accueillies.



4. Meilleure communication

L'humour peut rendre la communication plus engageante et mémorable.

Utiliser un trait d'humour approprié lors de présentations ou de discussions aide à captiver l'attention et à rendre les messages plus percutants.

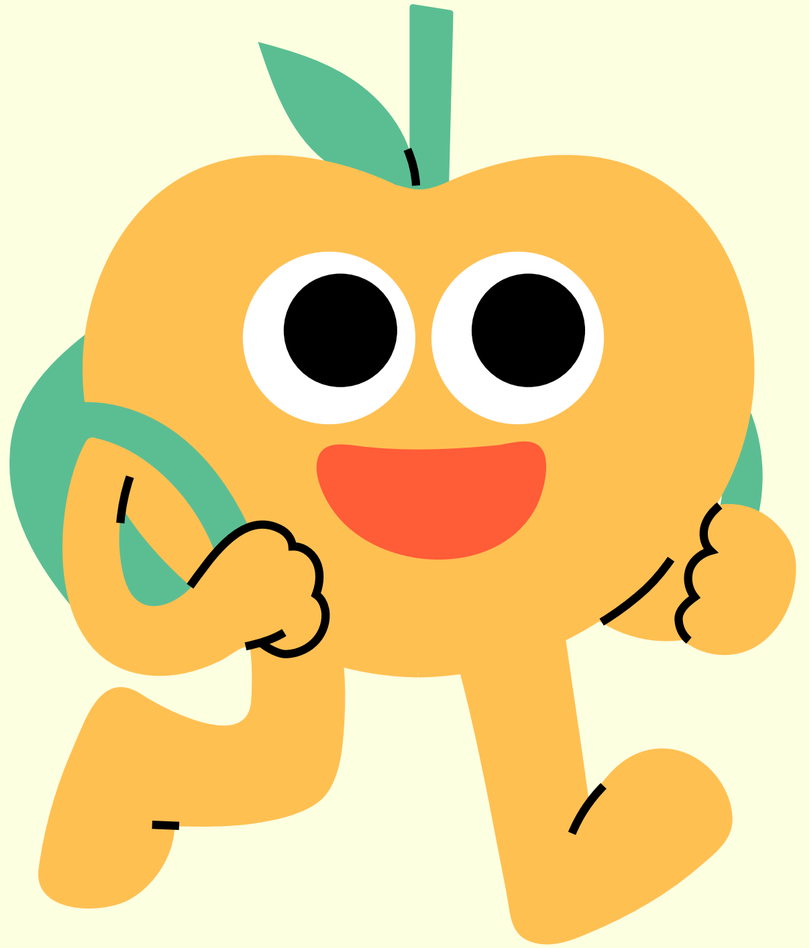
Je ne comprends pas. Depuis que les voisins ont acheté une voiture électrique, notre facture d'électricité a explosé.

5. Résilience face à l’adversité

Avoir le sens de l'humour permet de prendre du recul face aux difficultés et de mieux gérer les échecs.

Cela aide à transformer des situations négatives en leçons positives et à développer une attitude optimiste.

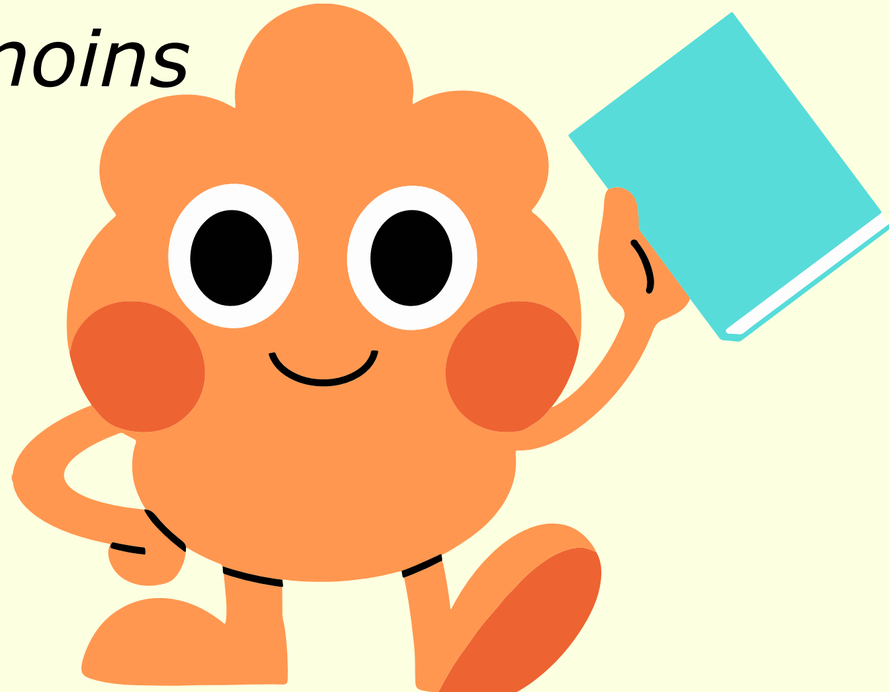
...VU LE PRIX DES POMMES DE TERRE...
...SE FAIRE TRAITER DE PATATE VA DEVENIR UN COMPLIMENT...
Delestre



6. Renforcement de la cohésion d'équipe

Dans un cadre professionnel, le partage d'un moment humoristique entre collègues renforce l'esprit d'équipe.

Un environnement de travail où le rire est présent tend à être plus collaboratif et moins hiérarchisé.



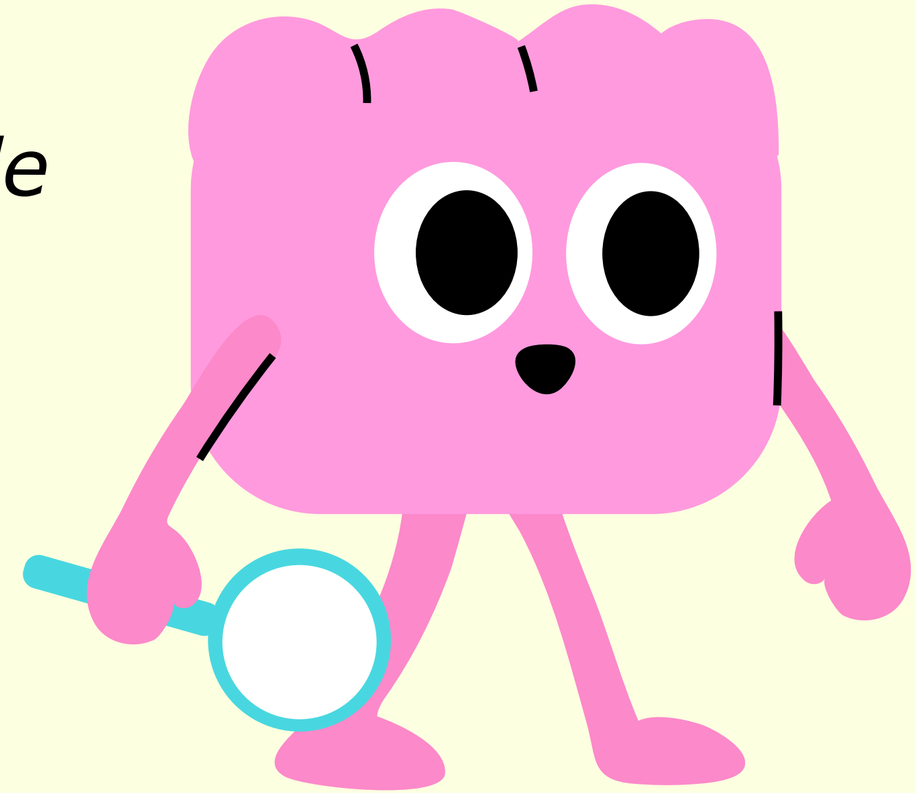
APRÈS L'AUDIT HUMOUR

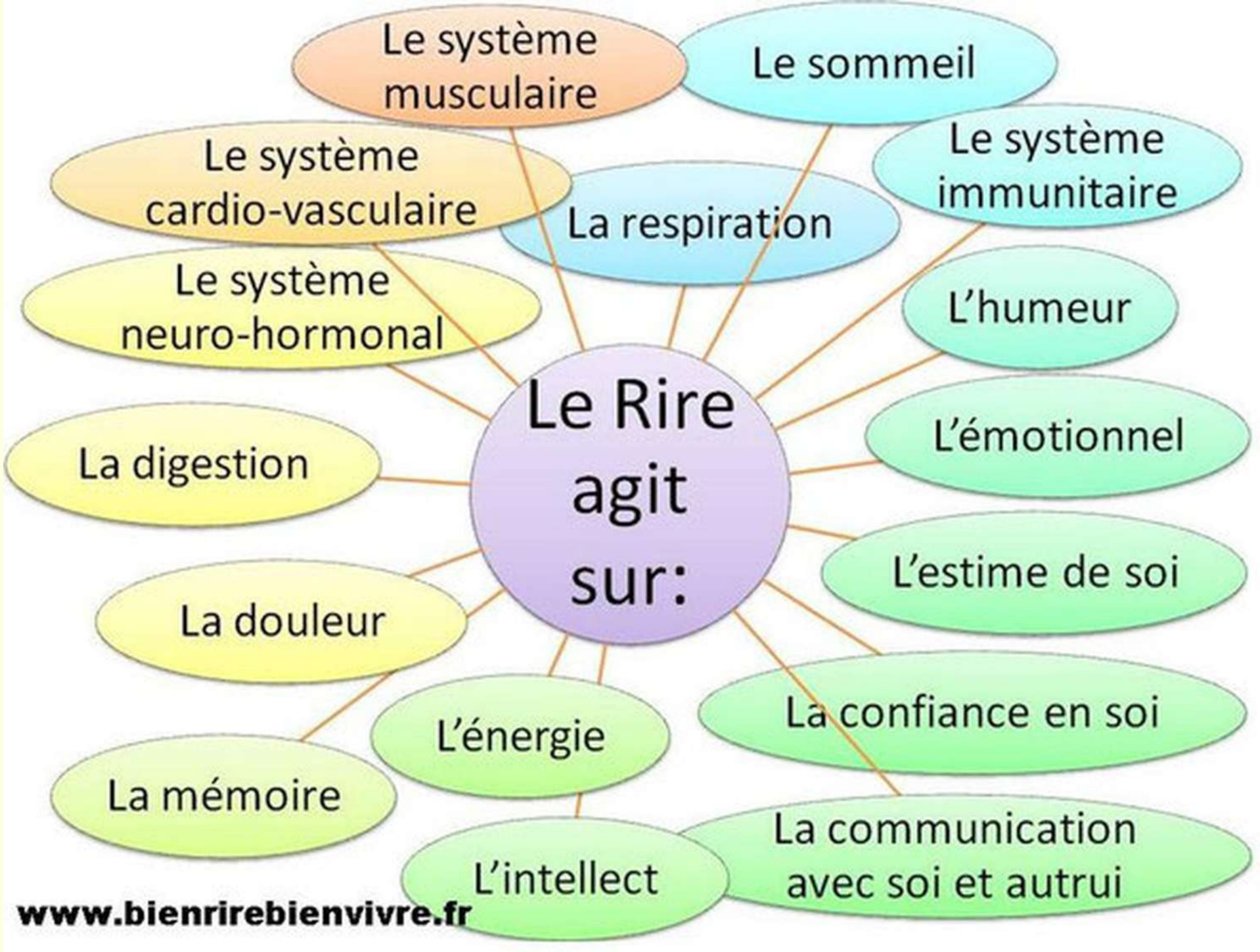
7. Amélioration du moral

L'humour crée une atmosphère positive.

Un bon moral au sein d'une équipe augmente la motivation et la productivité,

Ce qui est bénéfique pour l'ensemble de l'organisation.

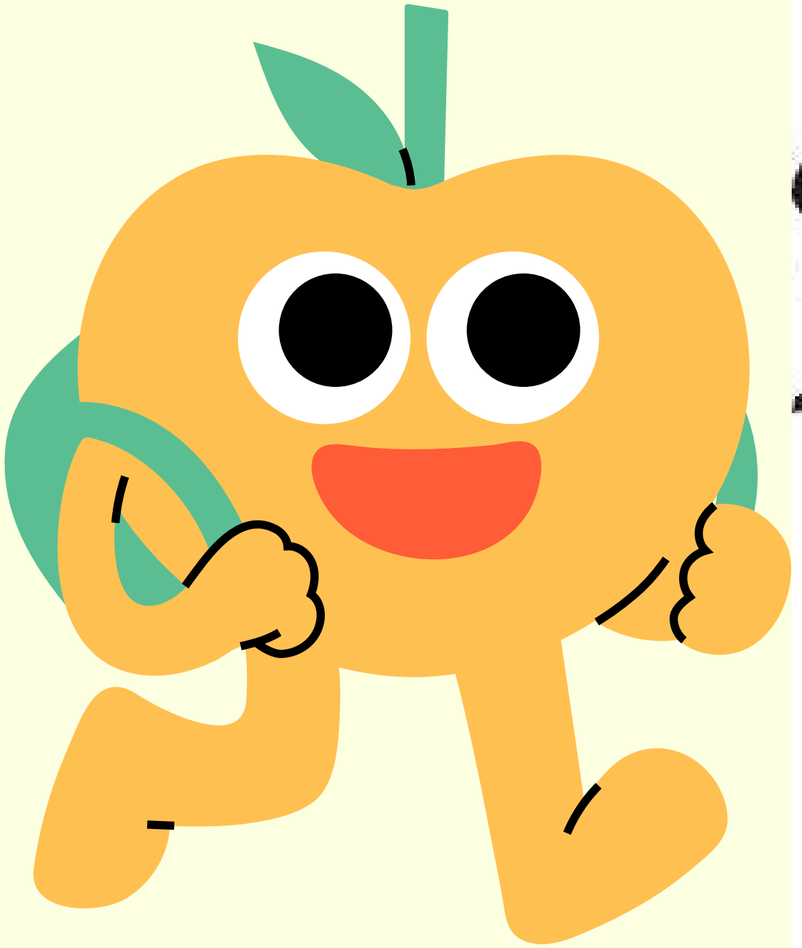



Le système musculaire
Le sommeil
Le système cardio-vasculaire
La respiration
Le système immunitaire
Le système neuro-hormonal
L'humeur
Le Rire agit sur:
La digestion
L'émotionnel
La douleur
L'estime de soi
L'énergie
La confiance en soi
La mémoire
La communication avec soi et autrui
L'intellect
www.bienrirebienvivre.fr

8. Authenticité et charisme

Les personnes qui utilisent l'humour de manière authentique sont souvent perçues comme plus accessibles et sympathiques.

Cela peut leur donner un avantage dans des rôles de leadership, en cultivant la confiance et le respect.

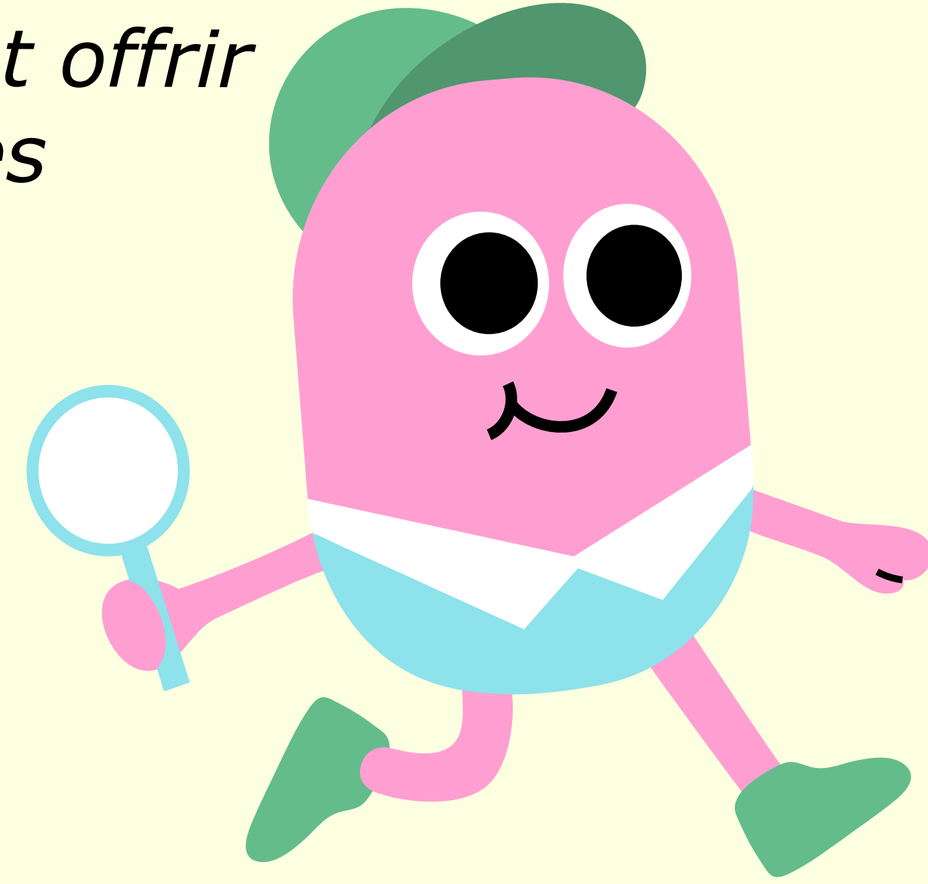


ENSEIGNANT :
UN MÉTIER D'ÉCOUTE...
SILENCE !!
TU AS TORT !!
na!

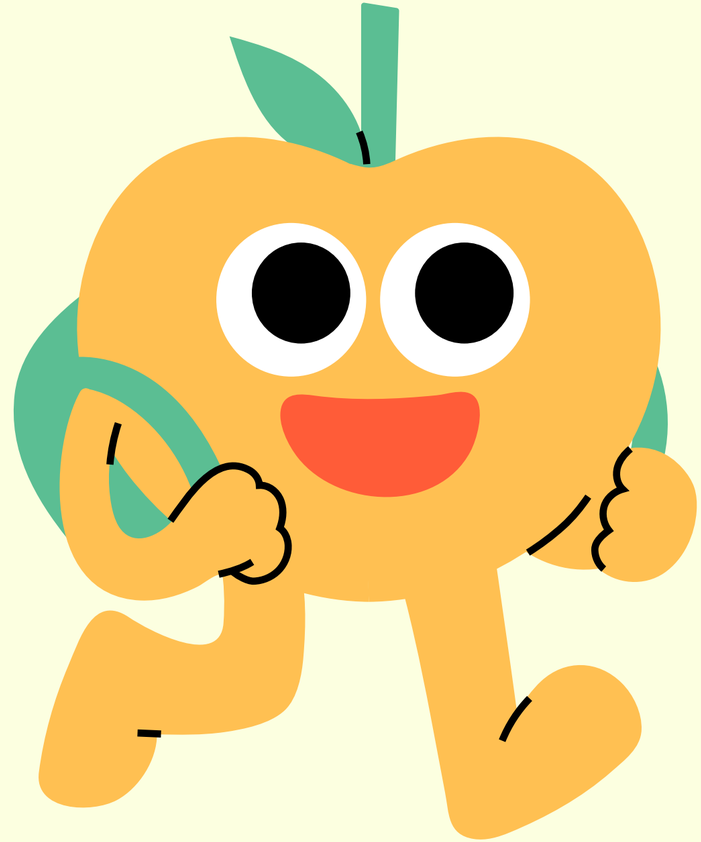
9. Gestion des conflits

Le rire peut désamorcer les tensions et aider à résoudre les conflits.

Aborder un désaccord avec humour peut offrir une nouvelle perspective et favoriser des discussions constructives.



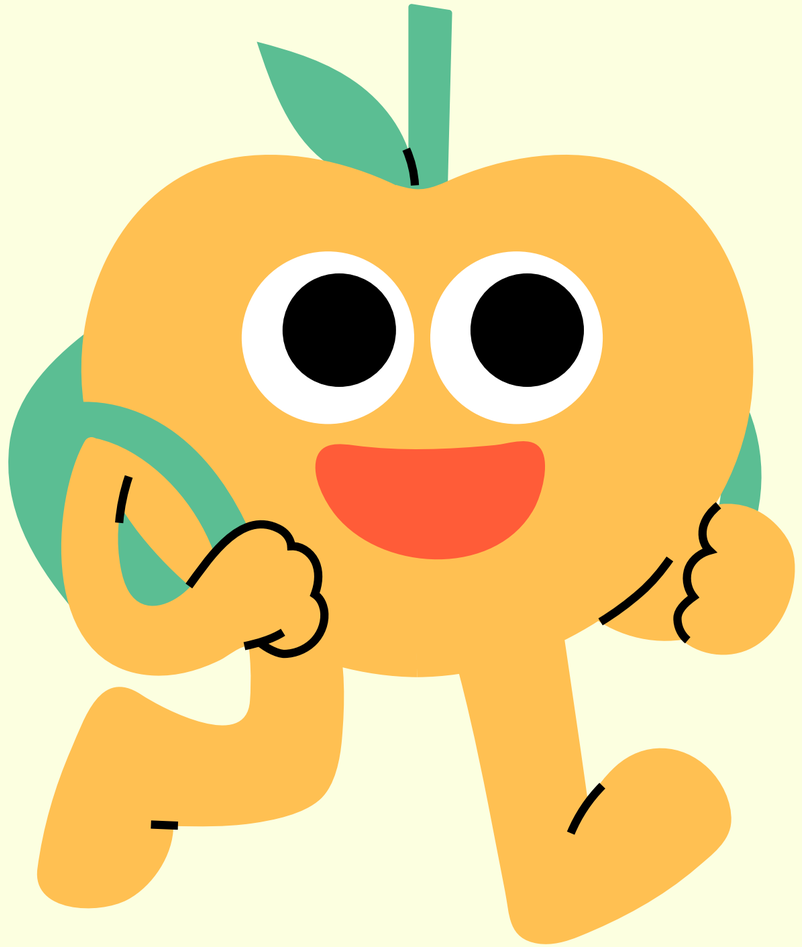
JEANNE, ACCEPTEZ-VOUS DE PRENDRE LOUIS POUR ÉPOUX? DE NETTOYER SES SLIPS ET SES CHAUSSETTES, DE CUISINER POUR LUI ET DE RÉCURER LA SALLE DE BAIN JUSQU'À CE QUE LA MORT VOUS SÉPARE ?
15/05/22

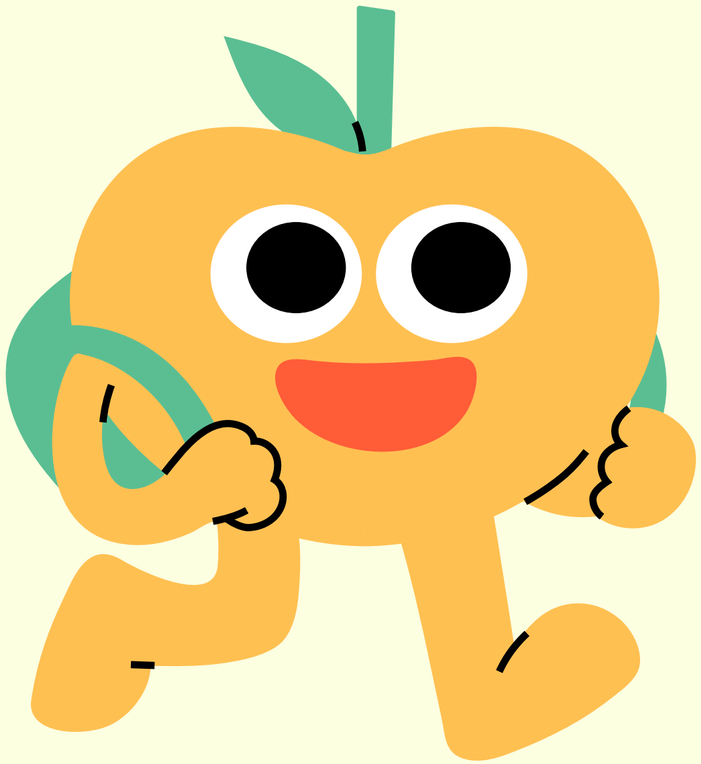


10. Durabilité des relations

Les souvenirs humoristiques partagés renforcent les liens, qu'ils soient familiaux, amicaux ou professionnels.

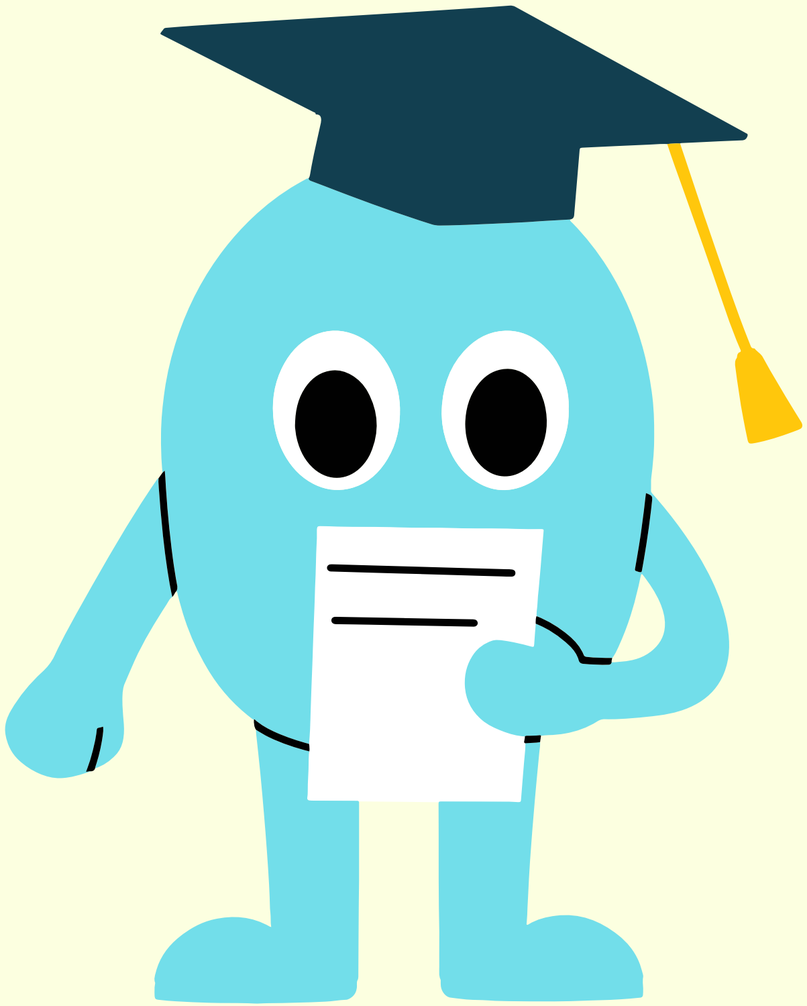
En créant des expériences joyeuses ensemble, les relations ont tendance à se solidifier.





Maîtresse, maîtresse, Wikipédia dit que non !

Accident de voiture ?
Non, anniversaire de mariage oublié
H
PAGE FACEBOOK
RIGOLAGES
DIPI



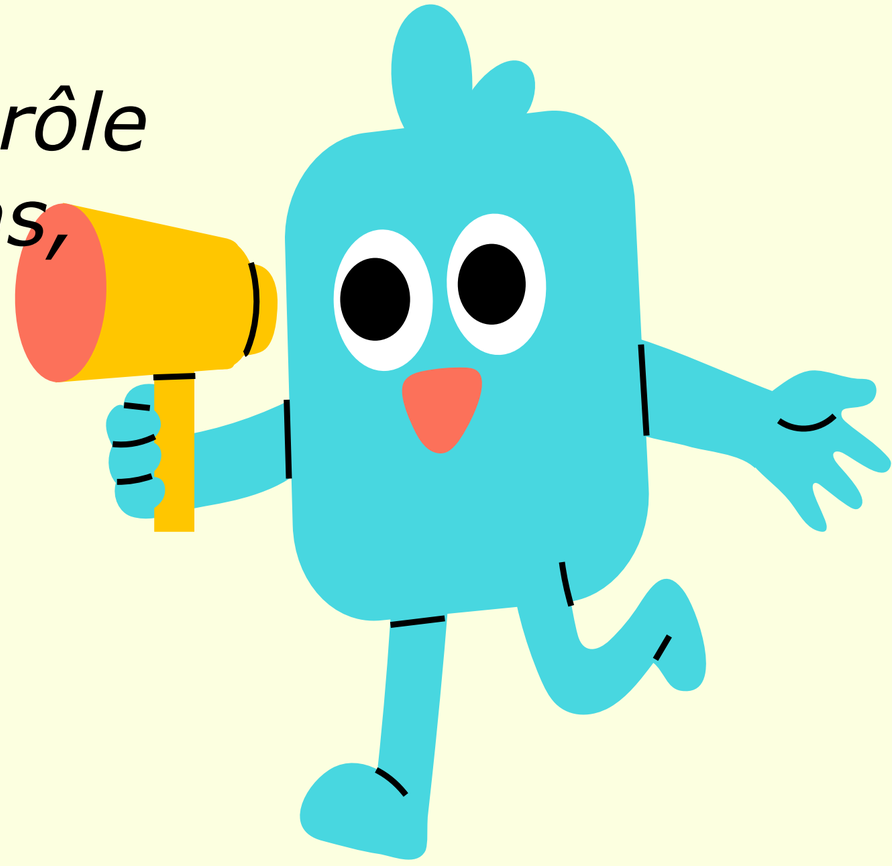
En somme :

L'humour est non seulement un moyen de se divertir,

Mais aussi un outil puissant qui joue un rôle crucial dans la qualité de nos interactions,

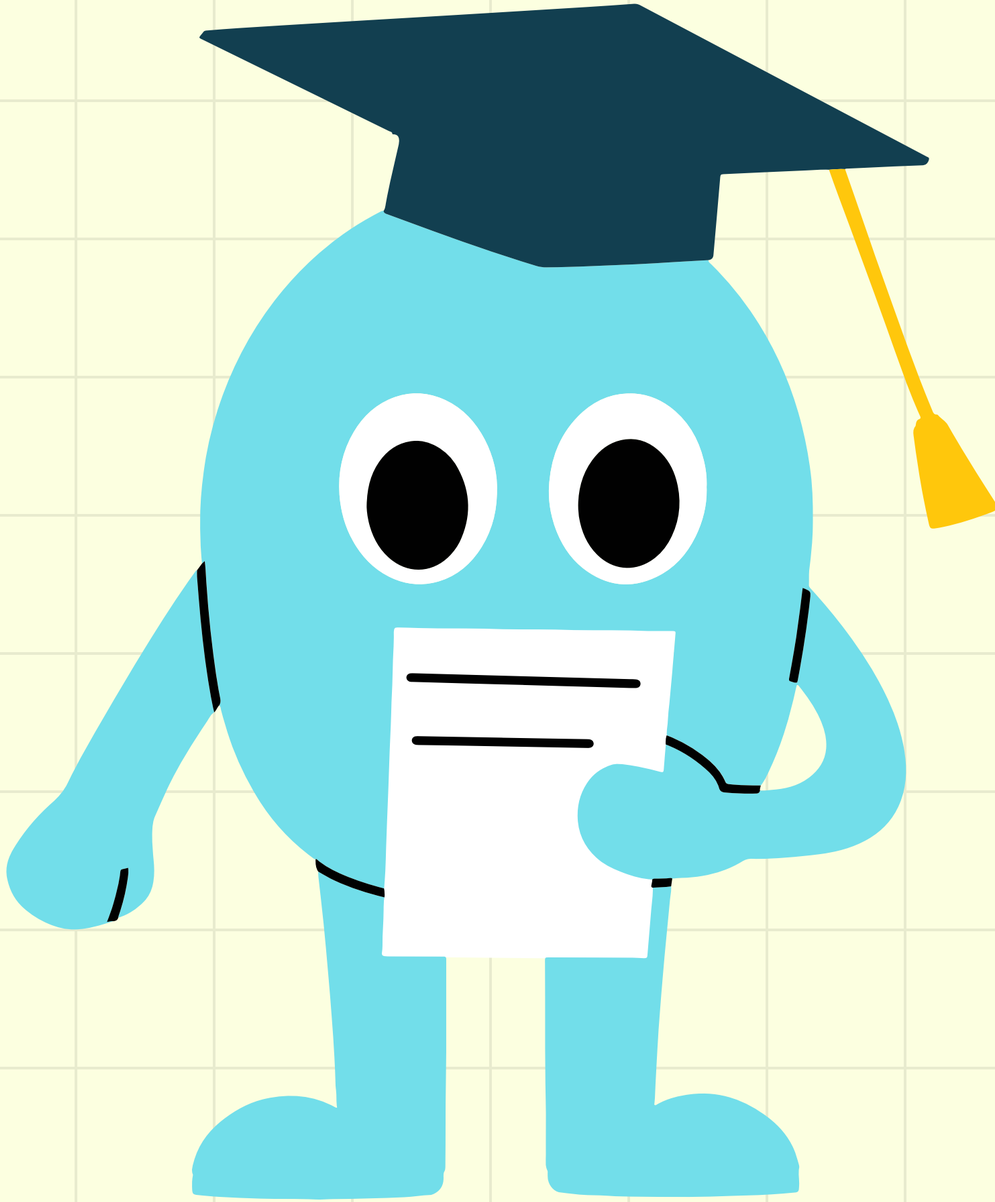
Notre bien-être émotionnel

Et notre efficacité au travail.



LORSQU'UN ÉCOLOGISTE ÉPOUSE UNE VÉGÉTARIENNE, À LA SORTIE DE L'ÉGLISE, LEURS AMIS LEUR LANCENT DU RIZ COMPLET
CULTIVÉ SANS ENGRAIS CHIMIQUES

Quelques Petites blagues Pour terminer



Comment as-tu connu ton mari ?
Je suis pharmacienne et il venait toujours m'acheter des capotes taille XXXXL. C'est plus tard que j'ai compris qu'il bégayait !

CALCUL MENTAL DE BLONDE

Un patron teste les connaissances arithmétiques de sa nouvelle secrétaire :

"Si je vous donne 500.000 euros, moins 10%, que retirez vous ?«

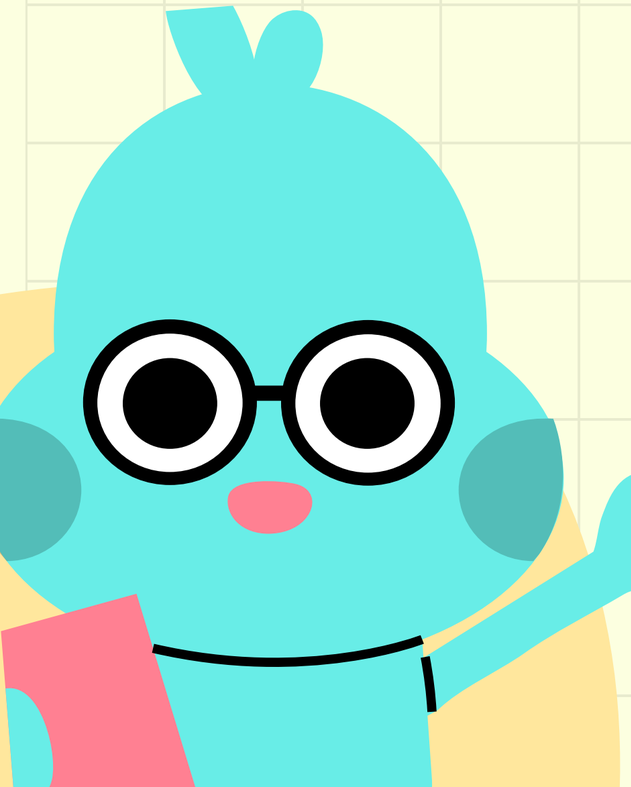
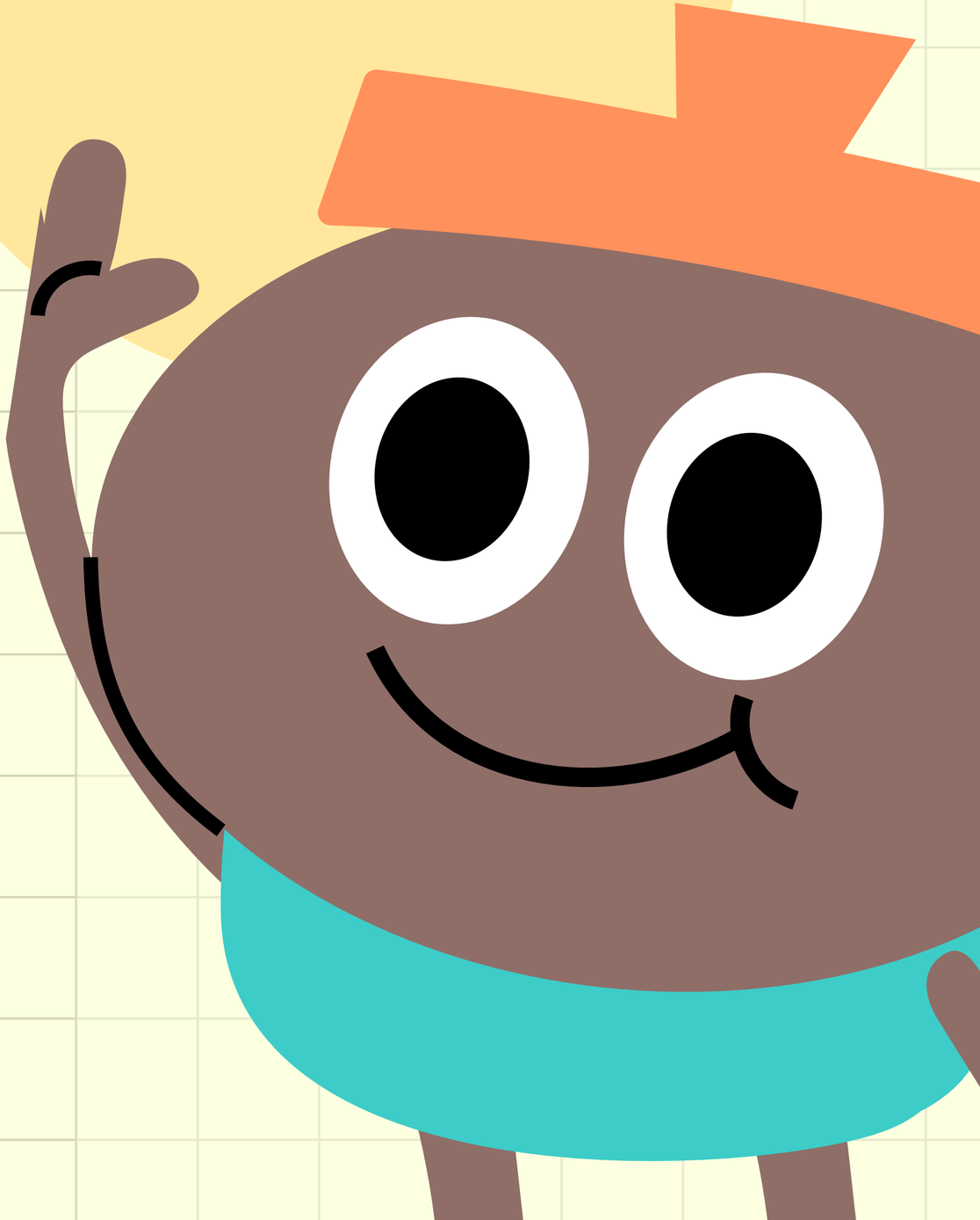
TOUT Monsieur....TOUT ! : la robe, le soutien gorge, la petite culotte....

Je retire tout!!!

A l'école, on m'a
apris les conjonctions
de coordinations...
Mais, et, où, or, donc,
ni, car...
A mon âge, je m'en
souviens encore
mais dans désordre...
Mais, où, et, donc,
mon, ri, car...
RICARD
HUMOUR ET BLAGUES
SUIVEZ LA PAGE

LE MYSTÈRE DES DOLMENS
ENFIN ÉLUCIDÉ
HUB.

C'EST PAS LE BON QR CODE !
RESTAURANT
CHAUNU

Finalement, ce ne sera pas une rose, le tatoueur est tellement sympa qu'il m'en fait 10 pour le prix d'une seule !
RIGOLAGES
TATTOO PARLOUR

Merci pour votre attention