



Business Lachtraining

8 Wochenkurs nach Dr. Madan Katharia

Ihre Mitarbeiter erleben immer mehr körperliche und geistige Anspannung?
Motivation und engagierte Arbeit verringern sich?

entspanntundkreativ bietet einen achtsamkeitsbasierten Intensivkurs Business Lachtraining an. Der Kurs verhilft Mitarbeitern sich regelmäßig zu entspannen und die anstehenden Tätigkeiten wieder mit freudigem Engagement durchzuführen.

INHALTE:

- Reflexion von Stress - und Stressauslösern
- Praxis des Lachtrainings
- Humor im Arbeitskontext
- Hilfen für die regelmäßige Praxis
- Vorträge zum Thema Stressmanagement durch Lachen
- Förderung der Gesundheit und Resilienz durch Humor und Lachen

METHODEN:

- Lachübungen
- Fachvorträge und Reflexionsrunden
- Vielfältiger Austausch in der Gruppenarbeit
- Praktische Umsetzungsmethoden

entspanntundkreativ - Institut für Entspannung & Stressmanagement Essen berät und unterstützt Unternehmen bei der Implementierung von wissenschaftlich anerkannten Methoden der **Achtsamkeitspraxis (MBSR)** nach Jon Kabat-Zinn, dem **Stressmanagement** nach Prof. Dr. Kaluza und **Entspannungsverfahren (PME & AT)**, sowie der neuen innovativen Methode **Business - Lachtraining**. Die achtsamkeits basierte Entfaltung von Potentialen in der Personal- und Organisationsentwicklung, Mitarbeiterbindung und Stressbewältigungsstrategien bilden die Aufgabenfelder unseres Instituts.