



Business Lachtraining

Tagesseminar nach Dr. Madan Katharia

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

entspanntundkreativ bietet ein Tagesseminar Business Lachtraining an. In diesem Tagesseminar erhalten Sie Eindruck von dem, was Lachtrainings in Ihrem Leben und Arbeitsalltag positiv verändern kann. Sinnvoll ist es anschließend einen 8 Wochenkurs zu buchen, damit die ersten Erfahrungen sich vertiefen und in den Arbeitsalltag integriert werden können.

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 achtsamkeitsbasierte Entfaltung von Potentialen in der Personal- und Organisationsentwicklung, Mitarbeiterbindung und Stressbewältigungsstrategien bilden die Aufgabenfelder unseres Instituts.