



Business – Lachtraining

"Das Lachen ist eine der wirtschaftlichsten, zeitsparendsten und am leichtesten zu praktizierender Form von Stressmanagement."

Dr. Madan Kataria (Begründer des Lachyogas)

Teambildung durch Lachtraining

Mit Freude an der Arbeit, verbunden im Team: Der Schlüssel zum Erfolg eines Unternehmens liegt vor allem in der inneren Einstellung der Mitarbeiter. Das "Lachtraining" setzt genau hier an.

Lachtrainings verhelfen Mitarbeitern zu einer positiveren Einstellung - zu sich selbst und zum Unternehmen. Lachyoga stärkt den Teamgeist und das Engagement, es ist eine einfache und Methode, um Stress und Ärger zu reduzieren und Krankheiten vorzubeugen.

Kombiniert mit der Praxis der Achtsamkeit entfaltet sich so Präsenz mit Humor und fördert die Mitarbeiterbindung.

Nutzen

- Verbesserung Ihrer Grundstimmung
- Entspannung und Entlastung, um die Anforderungen des Alltags leichter zu bewältigen.
- Stärkung der Resilienz durch positive Emotionen
- Ein wertschätzendes Arbeitsklima
- Kreative und lösungsorientierte Sichtweisen
- Steigerung von Motivation und Leistungsfähigkeit
- Gesundheit und Immunabwehr
- Gesundheitsförderung von Mitarbeitern und hierdurch Prävention von Ausfallzeiten



Zielgruppe

- Führungskräfte und Mitarbeiter
- Personal- und Organisationsentwickler
- Gesundheitsbeauftragte

Wir beraten Sie gerne zu Ihren Möglichkeiten von **Business - Lachtraining** im Rahmen Ihrer Personalentwicklung.

Kontakt: 0201 – 85656569 – info@entspanntundkreativ.de

