

Humortraining: Workshop, Vortrag oder Show, für kleine oder ganz große Gruppen

## Gut gestimmt bei der Arbeit Impulse für ein gutes Miteinander

Bei unsern Veranstaltungen zum Thema „Gut gestimmt bei der Arbeit“ ermöglichen wir einen positiven Ausgleich zum Arbeitsalltag, eine heitere Pause, in der sich die Mitarbeiter auf eine andere, überraschende Weise begegnen. Mit Methoden aus Improvisationstheater, Musiktherapie und Clownerie können Spannungen im gemeinsamen, befreienden Lachen aufgelöst werden. Der Umgang untereinander wird leichter und Konflikte werden vorgebeugt. Kollegen erleben sich in einem ungewöhnlichen Kontext und entdecken dadurch manches Mal verborgene Fähigkeiten und Talente bei sich selbst und anderen.

Nebenbei bemerkt - sollte es nicht selbstverständlich sein hin und wieder miteinander herzlich zu lachen??

Unsere Veranstaltungen werden passend zum jeweiligen Firmenkontext entwickelt. Sie beleben Ihre Betriebsfeier, lockern die Atmosphäre bei Event und Kongress oder sie werden als Workshop gebucht um dem Arbeitsklima einen positiven Impuls zu geben.

### Ziele

- Unser wichtigstes Ziel ist die **Stärkung positiver Emotionen**.
- Wir fördern **gute Kollegialität** durch das gemeinsame Erlebnis von gelöster Heiterkeit.
- Die Teilnehmer treten aus ihrer Alltagsroutine heraus und begegnen sich auf einer völlig anderen Ebene.
- Die **befreiende Kraft des Lachens** beugt Spannungen und Konflikte vor - ein positives Gegengewicht in Zeiten von hoher Arbeitsbelastung.
- Unsere Veranstaltungen helfen die Stimmung zu verbessern. Durch humorvolle Impulse erfrischen und **beleben sie das Arbeitsklima** im Betrieb.

**Ablauf:** Unsere Veranstaltungen können 30 Minuten dauern oder auch zwei Tage im Rahmen eines Workshops. Wir arbeiten mit Gruppen von 10 Personen oder mit einem Saal voller Menschen. Im Vorfeld werden Rahmen und Dauer der Veranstaltung geklärt. Sie entscheiden sich für eines der folgenden Angebote:

- **„Show“** Unser Auftritt im Rahmen Ihrer Veranstaltung als **„Die Schaumadams“**
- **Vortrag, 90 Min.:** Hier werden höchst ernsthaft die Grundlagen von „Gut gestimmt bei der Arbeit“ vermittelt, praktische Übungen inklusive
- **Workshop, halbtags:** Das interaktive Humortraining in der Gruppe verändert die Perspektive. Die positiven Impulse erleichtern den Umgang mit sich selbst und anderen. Die Wirkung ist im Umfeld noch lange spürbar
- **Workshop, 2 Tage:** Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die vertieft in das Thema „Gut Gestimmt“ einsteigen wollen. Sie werden als Botschafter für ein positives Arbeitsklima ausgebildet und geben ihre Erfahrungen weiter.

**Kosten:** Wir machen Ihnen gerne ein Angebot und kalkulieren entsprechend Ihrer Anfrage. Die Kosten richten sich nach Art und Umfang, sowie unserem Aufwand. Wir bereiten jede Veranstaltung sorgfältig vor.

***Lachen ist gesund** - es ist ein echter Gesundbrunnen. Es verbessert die Lungenfunktion, versorgt das Gehirn mit einer Sauerstoffdusche und massiert die inneren Organe. Die Immunabwehr steigt, Stresshormone bauen sich ab und Glückshormone werden freigesetzt. Wer regelmäßig ausgiebig lacht, tut also eine Menge für seine **Gesundheit**.*