

Mission Selbstvertrauen



Vorteile für Teilnehmenden

- Erlebnisreicher Workshop mit viel Lachen und Spass
- Entspannung in der Gruppe üben
- Nachhaltig dank Techniken für den Alltag

Vorteile für das Unternehmen

- Entspannte Mitarbeitenden handeln überlegter und gezielter
- Stärkung der Stressresilienz
- Stärkung Teamgeist und Gesundheit als Nebenwirkung
- Mitarbeitermotivation

Lachen & Relaxtraining

- Wie kann ich mich rasch im Alltag entspannen?
- Wie nutze ich das Lachen als Stresskiller?
- Wie kann ich meine Belastbarkeit im Alltag stärken??

Die Kombination von Lachtraining und Relaxtraining bietet in erster Linie eine Abwechslung von Spannung und Entspannung, wobei die Spannung vor allem auf die Lachmuskeln abzieht. Lachen ist wie Sport. Man fühlt, dass der Körper gebraucht wurde. So lässt sich Körper und Geist wunderbar verbinden.

In diesem Workshop wechseln wir Lachtraining und Relaxtraining ab. Beim Lachtraining fokussieren wir auf positive Emotionen und Übungen mit viel Lob. Im Relaxtraining verstärken wir den Effekt durch die positive Selbstbeeinflussung. Die Teilnehmenden trainieren die Gelöstheit, Heiterkeit und das Selbstvertrauen. Gleichzeitig lernen die Teilnehmenden Techniken, die sie im Alltag begleiten werden für die rasche Entspannung. Atemübungen runden das Programm ab.

Seminar Lachen & Relaxtraining 3.5 Stunden
CHF 850.- inkl. Vorbereitungszeit und Spesen