

„Spaß macht Erfolg & Erfolg macht Spaß!“



Günther Mathé, MBA

dipl. Trainer und Coach
Unternehmensberater
Geschäftsführer



Wilfried Strada

dipl. Lebens- und Sozialberater
Unternehmensberater

Lachen als Erfolgsstrategie



Spaß macht Erfolg &
Erfolg macht Spaß

careercenter
seminare - training - coaching

phone +43 699 / 22 003 003, fax +43 732 / 79 70 70 20
address dametzstraße 1-7, A-4020 linz/donau
email office@careercenter.at, web www.careercenter.at



careercenter
seminare - training - coaching





Wer lacht, gewinnt

Lachen ist gesund, hebt die Stimmung und motiviert! Leistungsdruck, Belastungsspitzen, Terminenge – alles Faktoren, die ihren festen Platz in unserem Arbeitsleben haben. Auch bei optimaler Organisation und durchstrukturierten Abläufen sind sie meist unsere tägliche Wegbegleiter.

Wichtig dabei ist, seine Leistungsfähigkeit, seine Lebens- und Arbeitsfreude und seine Motivation zu behalten, ja sogar zu erweitern. Wie geht das? – Ganz einfach: durch Lachen! Durch das Lachen signalisieren wir unserem Gehirn, dass es uns gut geht. Bereits das visuelle Wahrnehmen eines Lächelns oder eines einfachen Bildes wie das eines Smileys erzeugt gute Stimmung – probieren Sie es aus!

Lachen Sie sich zum Erfolg

- Lachen aktiviert den ganzen Körper und das Gehirn
- Lachen macht Sie belastbarer und leistungsfähiger
- Lachen kann helfen, Konflikte zu bereinigen
- Lachen schafft Raum für neue Lösungen
- Lachen ist Beziehungsarbeit pur
- Lachen verlängert Ihr Leben

Mögliche Inhalte und Themenbereiche

- Kulturgeschichte des Lachens und des Humors
- medizinische, psychologische, soziologische Aspekte des Lachens
- Wirkungen auf unseren Körper und das Gehirn
- warum Spaß und Ernst eine Einheit bilden müssen
- einfache Lachübungen für jede Gelegenheit
- Entspannung durch Lachen
- Lachübungen für Gruppen zur Optimierung der Teamarbeit
- wie behalte ich meinen Humor in schwierigen Lebenssituationen

Zielsetzung

- berufliche und alltägliche Belastungen besser meistern
- eigenen, individuellen Lachstil und Humor finden
- Selbstmotivation stärken
- lernen, andere zu motivieren, mitzureißen
- Beziehungsmanagement verbessern
- Persönlichkeitsstärkung

Umsetzung

- als ein- oder zweitägiges Seminar
- als Halbtags-Workshop
- als Impulsvortrag

Zielgruppe

alle, die ihr Wohlbefinden fördern und erfolgreicher sein wollen

Lachen ist die beste Medizin!

Auch wenn Sie (noch) keinen Arzt brauchen – sehen Sie es als Vorbeugung oder therapeutische Maßnahme und erleben Sie, wie Sie Ihre beruflichen oder alltäglichen Aufgaben motivierter, entspannter und professioneller bewältigen können.

Durch die tägliche Dosis Humor und Spaß werten Sie sich und Ihr Umfeld auf, stärken Ihr Immunsystem und erhöhen Ihre Lebenserwartung!



Keiner lacht so viel wie wir alle zusammen!

