



## INTERAKTIVER VORTRAG LACHEN & HUMOR

### MEHR LACHEN – MEHR ERFOLG!

### STUART GOODMAN - EDUTAINER! INSPIRIEREND UND UNKONVENTIONELL

**Lachen ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben!** Lachen macht das Leben und Arbeiten harmonischer, offener und leichter. Lachen sorgt für Entspannung und Schwung - ideal für alle, die Spass und Erfolg verbinden möchten!

#### Inhalte und Kernbotschaften:

- **Praktische Übungen und Techniken:** Regelmässiges Lachen stärkt das Immunsystem, fördert die Herzgesundheit und steigert das allgemeine Wohlbefinden.
- **Lachen & Humor als Kommunikationswerkzeug:** Humor verbessert Ihre Kommunikationsfähigkeiten, vermittelt Botschaften wirkungsvoller und schafft eine positive Atmosphäre.
- **Integration in den Alltag:** Praktische Tipps, wie Sie Lachen und Humor in Ihren Alltag integrieren können, um Stress abzubauen, Beziehungen zu stärken und Ihre Lebensfreude zu erhöhen.

#### Welche Fragen werden beantwortet:

- **Wie kann Lachen die Kreativität fördern?** Lachen entspannt den Geist und reduziert Stress, was zu einer offeneren Denkweise führt. Dies ermöglicht es, neue Ideen zu entwickeln und kreative Lösungen zu finden.
- **Wie stärkt Lachen die Motivation am Arbeitsplatz?** Humor und Lachen schaffen eine positive Arbeitsatmosphäre, die das Engagement und die Motivation der Mitarbeiter erhöht. Ein humorvolles Umfeld kann die Zufriedenheit und Produktivität steigern.
- **Wie verbessert Lachen die Kommunikation im Team?** Lachen baut Barrieren ab und fördert eine offene und ehrliche Kommunikation. Es hilft, Spannungen zu lösen und stärkt das Vertrauen und die Zusammenarbeit im Team.
- **Wie fördert Lachen Resilienz und Motivation?** Durch eine positive Einstellung und den Fokus auf Lösungen erhöht Lachen die Anpassungsfähigkeit und das Engagement im Team.

**Individuell und flexibel** - ob 45 Minuten, ein halber Tag oder einen ganzen Tag - wir gestalten das Programm nach Ihren Wünschen. Und das Beste? Das Gelernte ist sofort anwendbar!