

Der Mensch hat gegenüber den Widrigkeiten des Lebens drei Dinge zum Schutz: die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.

Immanuel Kant

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gesunde Mitarbeiter – erfolgreiche Unternehmen

Gesundheit im heutigen Verständnis bedeutet nicht „Abwesenheit von Krankheit“, sondern ein Zustand, in dem Menschen sich optimal entwickeln und ihre kreativen Potentiale voll ausschöpfen können.

Unternehmen, die Gesundheitsmanagement in ihre Unternehmenskultur integrieren, haben leistungsfähigere, kreativere und motivierte Mitarbeiter. Denn diese Unternehmen haben Instrumente, die das psychische und körperliche Wohlbefinden der Mitarbeiter immer wieder sicherstellen.

Als Gesundheitspotenziale bezeichnen Fachleute die Quelle, aus der sich unsere Fähigkeiten generieren.

- Was aber ist die Quelle unseres Gesundheitspotenzials und wie können wir es generieren, um unseren Beruf leichter, freudiger und besser zu meistern?

Lachen als Quelle für umfassendes Gesundheitspotenzial

Menschen sind selten gut in etwas, an dem sie keinen Spaß haben! Lachen ist ein einfacher und effektiver Zugang über den Körper, um für körperliches und psychisches Wohlbefinden zu sorgen und aus unserem Gesundheitspotenzial zu schöpfen. Gut gelaunte Menschen arbeiten produktiver, sind motivierter und kreativer.

Ein „positives“ Arbeitsklima fördert den eigenen Erfolg und den des Unternehmens. Wer deshalb heutzutage Humor- und Lachlosigkeit immer noch für ein Zeichen von Kompetenz hält, der vergibt sich und seinem Unternehmen elementare Chancen.

Schöpfen Sie aus dem Potenzial des Erfolgsfaktors Lachen mit Lachyoga

Erfunden vom indischen Arzt und Yoga-Lehrer Madan Kataria wird Lachyoga mittlerweile von Millionen von Menschen auf der ganzen Welt praktiziert. Denn keine andere Methode entfaltet das Lachpotenzial so einfach, ist so effektiv und macht so viel Spaß!

Voraussetzung

- Keine. Im Gegensatz zu anderen Trainingsmethoden bedarf es beim Lachyoga keinen besonderen Fähigkeiten, Ausrüstung oder Kenntnissen. Und Lachen kann jeder.



Methode

- Beim Lachyoga brauchen wir keinen Grund zum Lachen. Weder Witze, noch komische Situationen. Lachyoga funktioniert über den Körper. Über die direkte, positive Programmierung unseres Gehirns.
- Beim Lachyoga wird die Förderung von Glückshormonen durch die permanente Wiederholung des Lachens mit Hilfe von Lachübungen stimuliert. In Folge dessen kommt es zu dem Signal „Uns geht es gut!“ an unser Gehirn. Beim Lachyoga lachen wir nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen.
- Lachyoga aktiviert intensiv und nachhaltig positive Emotionen. Problematische Situationen aus Alltag und Beruf werden so neu und positiv programmiert.
- Lachyoga ist eine optimale Methode, sich von Problemen des Alltags zu lösen. Es ist die Zeit des Spiels, der vorsätzlichen Fantasie, der Ausgelassenheit, des Glücks, der Emotionen und Unbeschwertheit. Eine Methode, bei der „Unsinn“ Sinn macht.

Wirkung

- Lachyoga erhöht den Anteil der Zeit, die wir in einer positiven Stimmung verbringen.
- Lachyoga ist umfassendes, sofortiges und präventives Gesundheitsmanagement. Lachen stärkt unter anderem das Immunsystem, aktiviert die Selbstheilungskräfte, hilft bei Blut-Hochdruck, Herz-Kreislauf und Rückenproblemen.
- Lachyoga ist Stressmanagement, weil intensives Lachen nachweislich die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert.
- Lachyoga ist aktives Gute-Laune-Management, weil intensives Lachen Glückshormone fördert und damit auch psychischen Erkrankungen, wie Depression, vorbeugt.
- Lachyoga ist effektives Energiemanagement, weil es ein inneres Body Workout ist. Vergleichbar mit der Wirkung eines maßvollen Muskeltrainings und so erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining. Ein exzellentes Fitnessstraining für Körper, Geist und Seele!
- Lachyoga ist erfolgreiches Konflikt- und Persönlichkeitsmanagement, weil sich durch Lachen Konflikte und negative Verhaltensmuster leichter auflösen lassen.
- Lachyoga ist Kreativitätsmanagement, weil im Lachen das Spielerische steckt und es „neue Denkdimensionen“ schafft, die uns freier, weitsichtiger und komplexer denken lassen.
- Lachyoga ist Kommunikationsmanagement, weil Lachen verbindet.

Praktische Anwendung

- Lachyoga können Sie jederzeit alleine, zu Zweit, im Team oder in der Gruppe und überall praktizieren.

Seminarinhalt (Dauer 1-2 Tage)

- Interaktive Schulung in Theorie und Praxis
- Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Erfahrungen: Wirkungen und Vorteile
- Praktische Übungen

Nehmen Sie Ihr Leben lachend in die Hand. Reservieren Sie sich Ihre Zeit für Lachyoga.

Bereits 15 Minuten tägliches Training bewirken ein deutliches Mehr an Lebensfreude und Lebensqualität.

Fun works!



management by fun

Mehr Erfolg und Lebensfreude

durch Humor und Lachen

Weitere Infos: www.managementbyfun.com • +49 (0)7531 91 89 366