

Wertvolle Zeit, die viel in Bewegung bringt.

„Für meine Azubis erlebte ich den Workshop als wertvolles Geschenk, wie ein Koffer voll mit Ressourcen: von Selbstvertrauen bis Achtsamkeit – für die Herausforderungen des pflegerischen Alltags.“

Silvia Wuchner

„Es war so belebend!“
Helga Helmle

„Noch eine Woche später war ich voller Energie!“

Nicole Kluger-Schick

Der Workshop „Humor meets Stress“:

-  ist aktives Gesundheitsmanagement für Körper, Geist und Gemüt
-  ist erlebbar und trainierbar durch Informationen und Interaktionen
-  ist ab sofort anwendbar – sowohl privat als auch im Berufsalltag
-  fördert das Miteinander
-  schafft und erweitert Ressourcen
-  ist der Nährboden für gutes Arbeitsklima und Leistungssteigerung

Ihre Referentin: Kerstin Esch

- Humorberaterin, HumorCare e.V.
- Humor Drama Coach, HumorCare e.V.



- Begegnungsc clown in Medizin, Therapie & Pflege



Referenzen:

- BOSCH, Wernau
- Ev. Diakonieverein, Sindelfingen
- Ev. Heimstiftung, Stuttgart
- Hospizstiftung Rems-Murr-Kreis e. V.
- Ökumenischer Hospizdienst, Böblingen



Workshop sichern!

HUMOR WERT.STATT Kerstin Esch • Ulmenstraße 15/4 • 71069 Sindelfingen
Tel.: 07031 380316 • mail@humor-wertstatt.de • www.humor-wertstatt.de

HUMOR MEETS STRESS

Workshops für einen gesunden „Humor-Rasen“ in Ihrem Unternehmen



Einladung auf die grüne Wiese des Humors – ein innovativer Workshop: aktiv. bewegend. heiter.

Aus meiner Erfahrung weiß ich: Menschen mit Humor beeinflussen die Arbeitsatmosphäre äußerst positiv. So, als würden sie eine gute Saat ausstreuen. Damit ist der Nährboden für einen humorvollen und **wertschätzenden** Umgang für Sie als einzelne Person, in einem Team oder einem ganzen Unternehmen angelegt. Hier entstehen Freiräume, die dem Spaß und dem Lachen Raum geben.

Ihr Gewinn: Humor wird für Sie zu einem nutzbaren Produktionsfaktor, der Kreativität, Lösungen, Perspektiven und Innovation wachsen lässt.

Als Teilnehmer entdecken Sie informativ und interaktiv die in Ihnen angelegte Humorquelle. Ich leite Sie an, den Humor als Ressource zu nutzen! Im Erkennen und Erleben wird Lebendigkeit und Freude spürbar und somit die Möglichkeit, durch Humor das eigene Repertoire zu erweitern – für einen gelasseneren Umgang in konkreten Lebens- und Arbeitssituationen!

Freuen Sie sich auf den Workshop „Humor meets Stress“ mit:

viel Lachen vertrauensbildenden Spielen
Mutmach-Aktionen
Kopf ausschalten
Ressourcen entdecken
Wahrnehmungsübungen



Zielgruppe:

Einzelpersonen oder Teams, die

- Gesundheit als Ganzes betrachten
- stressigen und belastenden Berufen nachkommen
- privat / beruflich viel zu leisten haben
- sich angesprochen fühlen und mehr auf sich Acht geben wollen

Workshop-Formate:

90-Minuten-Workshop

Mit **wert**vollen Kurzimpulsen, Informationen und aktiver Umsetzung

Halbtags- oder Ganztags-Workshop

Individuell für Sie zugeschnitten, mit Schwerpunkten wie Resilienz, Gesundheit, Stressbewältigung, Achtsamkeit

Kosten:

Preise auf Anfrage

Ideale Gruppengröße:

8-16 Personen

*„Humor heißt:
etwas anders machen!“*

Machen auch Sie etwas anders!
Lassen Sie sich von mir einfach ein unverbindliches
Angebot erstellen.
Ich freue mich, von Ihnen zu hören!



JETZT SÄEN UND HUMOR ERNTEN!

