



Online- Fortbildung für Lachtrainer & Lachyoga-Lehrer



Mit Lachtraining Resilienz fördern und Burnout verringern

Wie ist das möglich und was sollte dabei beachtet werden?

Seminarinhalt Tag 1:

Lachtraining entfaltet sein stärkendes Potenzial besonders gut, wenn es mit Resilienztraining kombiniert wird. Wir verwenden das gut verständliche Resilienz-Erklärungsmodell „Die 7 Schlüssel der Resilienz“ führen in die einzelnen Schlüssel thematisch ein und zeigen zu jedem Schlüssel passende Lach-Übungen. Damit wird die unterstützende und stärkende Wirkung von Lachyoga direkt umgesetzt.

Mit diesem Programm kannst du Dein Lachtraining noch gezielter anwenden, um die Resilienz Deiner Teilnehmenden zu stärken.

Seminarinhalt Tag 2:

Lachtraining mit Burnout-Betroffenen gelingt leichter und besser mit einem Grundverständnis für die physische, psychische und mentale Situation von chronisch erschöpften Menschen. Du erhältst einen Überblick über häufig wiederkehrende Verhaltensmuster Burnout-Betroffener, und wie diese Muster für geeignete Übungen wirkungsvoll genutzt werden können.

Durch die Gegenüberstellung der belastenden Auswirkungen von Burnout mit den förderlichen Wirkungen von Lachtraining verdeutlichen wir das Potenzial von Lachyoga als Prophylaxe, oder auch als Unterstützung in einer Burnout-Therapie.

Trainerinnen:

Ute Liebhard - Lachtrainerin, Heilpädagogin, Resilienz-, Stressmanagement- und Entspannungstrainerin

Karla Pense - geprüfte Burnout-Lotsin, Lach- & Resilienztrainerin, 13 J. Praxiserfahrung