

Resilienz im Beruf!

Lachtraining – durch Lachen Stress und Konflikte im Berufsalltag abbauen !

Den Stress und die Sorgen beiseite zu schieben und einfach mal herzlich lachen. Geht das überhaupt? Humorvoll mit Stress und Konflikten im Berufsalltag umgehen. Wie hilft es meiner Gesundheit? Mit Hilfe des Humors können so ganz praktisch neue Lösungen gefunden werden, die dem Berufsalltag die Schwere nehmen und mehr Leichtigkeit in das eigene Leben bringen.

Zielgruppe

Frauen, die sich nach mehr Leichtigkeit und Gelassenheit sehnen. Die den eigenen Humor (neu) entdecken wollen. Und die ahnen, dass im Leben noch viel mehr möglich ist.

Inhalte des Workshops

- Gemeinsam kommen wir der befreienden Wirkung des Humors auf die Spur
- Erproben humorvolle Perspektivwechsel
- Lernen die positiven Effekte des Humors gezielt zu nutzen
- Und gelacht wird dabei übrigens auch!

Die Termine für 2025 werden noch bekannt gegeben.

Die Workshopleiterin Katja Lohmann ist Theaterpädagogin und Humortrainerin. Sie begleitet seit vielen Jahren Unternehmen und soziale Einrichtungen beim Perspektivwechsel im Umgang mit Stress und Konflikten.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung – Abteilung Frauen und Gleichstellung gefördert.

Da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung:

Frau Güleç

Tel: 68 97 72 - 10

E-Mail: beratung@inpaed-berlin.de

Ort: Inpäd e.V., Manfred-von-Richthofen-Str. 2,

Ecke Dudenstr., VH 1.OG.

12101 Berlin Tempelhof-Schöneberg

U-Bahn: U6 Platz der Luftbrücke