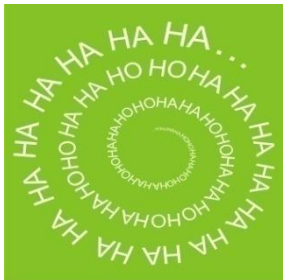


Smiechohry

pre pracovné kolektívy.

Keď sa smejete meníte sa, a keď sa meníte vy, mení sa aj svet okolo vás.

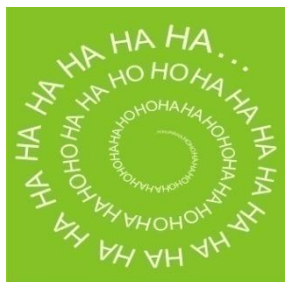


Smiechohry

Stmeľte svoj kolektív tým najpríjemnejším spôsobom.

Základ workshopu tvoria Smiechohry a sociálne hry intuitívnej pedagogiky.

K rozvoju empatie a tímového ducha využijeme tiež komunikáciu v nonsens jazyku Gibberish a spontánny tanec.

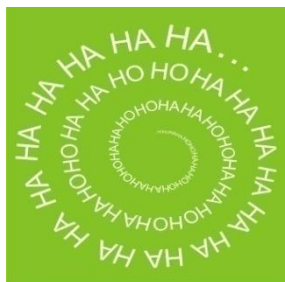


Smiechohry

Smiechohry – cvičenie je založené na vedecky overenom fakte, že naše telo nedokáže rozoznať medzi smiechom „na povel“ a spontánnym smiechom.

V skupine sa smiech stáva takmer okamžite prirodzený.

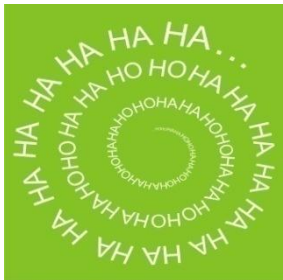
Smiech posilňuje empatiu a skupinu naladí na jednu vlnovú dĺžku radosti.



Smiechohry

Pozitívne účinky smiechu na tímovej úrovni:

- rozvíja empatiu – účastníci sa nalaďujú na seba v zatiaľ nezažitých situáciách
- účastníci získavajú zdravý nadhľad, odstup od záťažových/nepříjemných situácií
- budovanie tímového ducha
- búranie pozičných a komunikačných bariér
- posilňuje a vťahuje do diania aj menej aktívnych členov tímu



Smiechohry

Rozvíjané kompetencie:

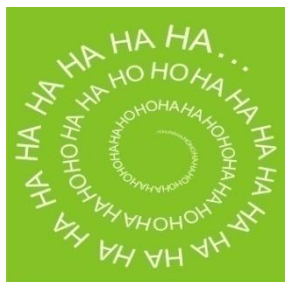
Radosť, Tímový duch, Dobrá nálada

Časový rozsah:

od 30 minút do 2 hodín podľa dohody

Prínosy jogy smiechu vo firmách a organizáciách:

znižovanie stresu, podpora tímovosti, posilnenie komunikácie v organizácii a búranie pozičných bariér, rozvoj kreativity a emočnej inteligencie, podpora spolupráce, prevencia syndrómu vyhorenia



Smiechohry

festivally, konferencie, firemné stretnutia

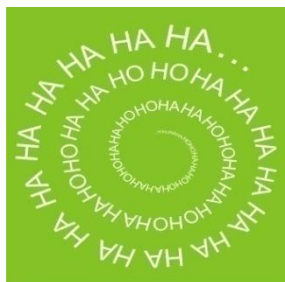
Interaktívny vstup pre väčšie publikum.

Ranné naladenie či popoludňajšie prebudenie?

Účastníkov vášho podujatia naladíme na spoločnú nôtu tým najprirodzenejším spôsobom - smiechom.

Možnosť spojiť s krátkou prezentáciou o dôležitosti smiechu a prežívania/šírenia pozitívnych emócií.

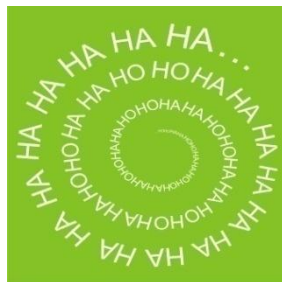
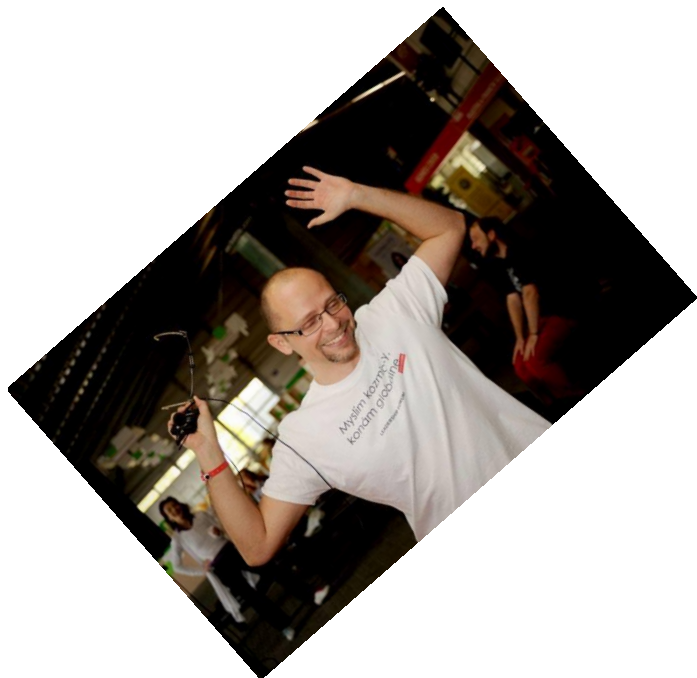
Časový rozsah: od 15 do 30 minút podľa dohody.



Smiechohry smiali sme sa spolu



Smiechohry



Mgr. Ľubor Foltán

foltanlubor@gmail.com

0949 480932

Viac informácií nájdete na:
www.jogasmiechu.sk

