Gesund bleiben durch humorvollen Umgang mit sich und anderen

Simone Jantzen

Wie es Ihnen gelingt, die genialen Mechanismen Ihres Körpers zu nutzen

Warum bleiben einige Menschen gesund, während andere krank werden?

Auf der Suche nach einer Antwort auf diese Frage wird deutlich: Der Mensch ist mehr als die Summe seiner Teile. Er agiert und reagiert in ständiger Wechselwirkung innerhalb eines komplexen Systems und wird beeinflusst durch eine Vielzahl unterschiedlicher Faktoren. Neben Bereichen wie Ernährung und Bewegung spielt auch das Stressmanagement eine wichtige Rolle, besonders in unvermeidbaren Stress-Situationen, die der Arbeitsalltag immer wieder mit sich bringt.
Untersuchungen wie u.a. eine Befragung von Holocaust-Überlebenden zeigen, dass Menschen, die extreme Krisensituationen gesund überlebt haben, eine besondere Fähigkeit zu besitzen scheinen: den humorvollen und gelassenen Umgang mit sich und anderen, der einen erheblichen Beitrag zur Gesunderhaltung darstellt.

In diesem Workshop erfahren Sie, welche Ressourcen in Ihnen schlummern und wie Sie diese Ressourcen des Körpers nutzen können, um stressfreier zu kommunizieren und in Konfliktsituationen gelassener zu reagieren - Psychoneuroimmunologie: Warum Lachen tatsächlich gute Medizin ist. Sie lernen humorvolle Kreativitätsübungen kennen, die sich eignen, „trockene“ Sitzungen oder festgefahrene Gespräche wieder zu beleben und effektiver zu gestalten. Denn, neben der entspannenden oder befreienden Wirkung des Lachens hat der Humor auch noch einen weiteren positiven Effekt: Gesagtes bleibt länger beim Gesprächpartner oder Zuhörer haften.

Simone Jantzen, Jahrgang 73, Diplom-Pädagogin, Sportwissenschaftlerin, nach 2jährige Change-Management-Beratungstätigkeit bei dem Technologiedienstleister Accenture Gründung der Firma Jantzen und Partner mit den Arbeitsgebieten Management-Trainings und Organisationsberatung, Zusatzausbildung zum systemischen Coach sowie Erfahrungen im Bereich Improvisationstheater

Simone Jantzen
SKOLAMED GmbH
Petersberg
53639 Königswinter