



### Valt er nog wat te lachen???

Met de veelheid aan eisen, toenemende takenpakketten en minder collega's voor hetzelfde werk stijgt voor veel medewerkers de stressfactor.  
Hoe blijf je dan vitaal in je werk?  
Hoe houd je het nog werkbaar, 'leuk' met elkaar?

#### Door een Lachworkshop te volgen.

- ✓ Lachen helpt je om de boel even de boel te laten.
- ✓ Lachen haalt de knopen uit je lijf en je hoofd.
- ✓ Een lachworkshop geeft plezier, energie en verbondenheid.
- ✓ Je bent actief = veel doen en weinig praten.
- ✓ Met een lachworkshop zet je iedereen in een positieve modus.
- ✓ Doordat je totaal iets anders doet dan je gewend bent, speel je met een nieuwe situatie (hierdoor stimuleer je creativiteit).
- ✓ In principe kan iedereen meedoen, ook mensen die minder mobiel zijn.

#### Op welk moment?

Uiteraard is elk moment geschikt om te lachen met elkaar.  
Een lachworkshop past goed als/ in een teamuitje, bij een jubileum en de jaarlijkse bedrijfsdag.  
Ik wil van jullie graag de aanleiding voor de workshop weten zodat ik mijn programma daarop kan aanpassen.

#### Wat we zoal gaan doen?

##### Lachworkshop tijdsduur 1 uur.

We beginnen met luchtige oefeningen om je lijf los te maken (rekken en strekken, klappen en kloppen, schudden en schoppen).  
Erna gaan we allereerst 'nep'-lachen met grappige opdrachten.  
En het vreemde is, dan ga je vanzelf echt lachen! ('fake it till you make it').

##### Lachworkshop tijdsduur 1 ½ uur.

We starten met de oefeningen zoals benoemd in de workshop van 1 uur.  
Je bent al lekker los gelachen en we gaan spelenderwijs verder.  
Spel- /improvisatieopdrachten zoals stralend falen, ja! zeggen en samen op verhaal komen zijn hilarisch om te doen en om naar te kijken.

### Lachworkshop tijdsduur 1/2 uur.

Een lachworkshop werkt ook goed als opening van een congres of seminar. Op een brainstormdag kan een lachsessie na de lunch mensen weer in de juiste energie krijgen.

En met een lachworkshop als afsluiting van een teamdag ga je positief weg.

### **Lachworkshop- prijzen. 2014**

Bedragen p.p. excl. BTW 21%

	Tijdsduur 1 ½ uur	Tijdsduur 1 uur	Tijdsduur ½ uur
10-15 personen	€ 23	€ 21,50	€ 20
15-20 personen	€ 21,50	€ 20	€ 18,50
20-40 personen	€ 18,50	€ 17	€ 15,50

N.B.

Bij minder dan 10 personen, wordt het minimumtarief gehanteerd.

Meer dan 40 personen? Dan graag overleg over prijs, locatie en faciliteiten.

### **Locatie- voorwaarden.**

Het uitgangspunt hierbij is dat ik naar jullie toe kom en dat jullie voor een geschikte ruimte zorgen. Denk hierbij aan het volgende:

- Voor een lachworkshop heb je een open ruimte nodig aangezien je veel beweegt en loopt.  
Dit betekent: het aantal mensen moet samen in een kring kunnen staan en dan zich nog makkelijk kunnen bewegen.
- Lachen geeft veel geluid, dus het is belangrijk om dit met eventuele andere activiteiten op de locatie af te stemmen.
- Het is prettig als er ramen of deuren open kunnen ivm transpiratie en zuurstof.
- Het is niet fijn om in je duurste jurk - die net past- een Lachworkshop te doen... makkelijke kleding is prettig omdat je beweegt en eventueel zweet.

### Heb je nog geen 'beeld' erbij?

Bekijk dan: <http://www.improv.nu/producten/de-fun-factor/>

### **Boeking.**

Bij het boeken van een lachworkshop kan je dus uit 3 programma's.

Overleg even met mij wat voor jullie passend is.

**Ink van der Horst:** 06-19328120 of [ink@improv.nu](mailto:ink@improv.nu)

