EINLADUNG

zum Fach- und Vernetzungsanlass
Spitex und Pflegeheime Graubünden

Lach's dir leicht – Humor arbeitet mit!

CADONAU, Cadonaustr. 73, 7000 Chur

22. Oktober 2024
15.30 – 19.00 Uh

Lach's dir leicht – Humor arbeitet mit!

Fach- und Vernetzungsanlass
Spitex und Pflegeheime Graubünden

Datum 22. Oktober 2024
Zeit 15.30 – 19 Uhr
Ort CADONAU, Cadonaustr. 73, 7000 Chur

PROGRAMM

15.30 Uhr	Begrüssung durch Monika Schnoz, Projektleiterin «Imagepflege Langzeit», Kommunikationsberaterin und Co-Geschäftsführerin Spitex Verband Graubünden
15.45 Uhr	Fachreferat von Christian Hablützel, Humorcoach, psychosozialer Berater HF, Gesundheitsclown, Atemtherapeut und Lachtrainer, Lachdichgesund GmbH

«Humorvoll führen und arbeiten»

Dicke Luft im Team, Ärger mit den Kunden und jetzt ist auch noch der Kaffee verschüttet? Da könnte einem glatt das Lachen vergehen. Dabei sind Humor und Lachen oft unterschätzte Ressourcen und Stresskiller. Sie verbessern im Arbeitsalltag die Kommunikation, stärken die Resilienz und tragen zu einem guten Arbeitsklima bei. Mit einer humorvollen Haltung werden schwierige Situationen besser gemeistert, kreative Lösungen gefunden und positive Gefühle aktiviert. Doch wie funktioniert Humor? Was geschieht beim Lachen? Und wie lässt sich der Humor im Pflege- und Führungsalltag nutzen?

	Christian Hablützel klärt über das Wesen des Humors auf, berichtet aus der Lachforschung und gibt Anregungen zu einer humorvollen Haltung.
16.45 Uhr	Pause
17. 00 Uhr	Praxisreferat von Vijay Kumar Singh, Lachyoga Trainer, dipl. Ing. ETH und Journalist BR **«Weniger Stress im Alltag durch Lachen»** Wussten Sie, dass Lachen glücklich macht? Beim Lachen produziert das Hirn nämlich Glückshormone. Genau dort setzt das Lachyoga an. Ziel dabei ist, von einem künstlich erzeugten Lachen zu einem echten zu gelangen, um all die positiven Auswirkungen des Lachens zu aktivieren: Lachen entspannt, stärkt das Immunsystem, lindert Schmerzen, kräftigt Muskeln und Organe und versorgt das Gehirn mit mehr Sauerstoff. Auf diese Weise trägt es dazu bei, dass wir gesünder, glücklicher, zufriedener und weniger gestresst sind. Vijay Kumar Singh vermittelt nicht nur theoretisches Wissen, sondern führt die Teilnehmenden gleich in die Praxis des Lachyogas ein.
18. 00 Uhr	Netzwerk-Apéro
19. 00 Uhr	Ende der Veranstaltung

Der Anlass richtet sich an die Geschäftsleitenden,
an das Pflegekader und die Ausbildungsverantwortlichen
der Spitex und Pflegeheime Graubünden.

Bitte melden Sie sich kostenlos bis 30.9.2024 unter www.langzeitpflege-gr.ch/vernetzungsanlass an.

Wir freuen uns auf spannende Impulse und einen anregenden Austausch

Spitex + Pflegeheime Graubünden

Spitex und Pflegeheime Graubünden
c/o Bündner Spital- und Heimverband
Gürtelstrasse 60
7000 Chur

www.langzeitpflege-gr.ch
info@langzeitpflege-gr.ch