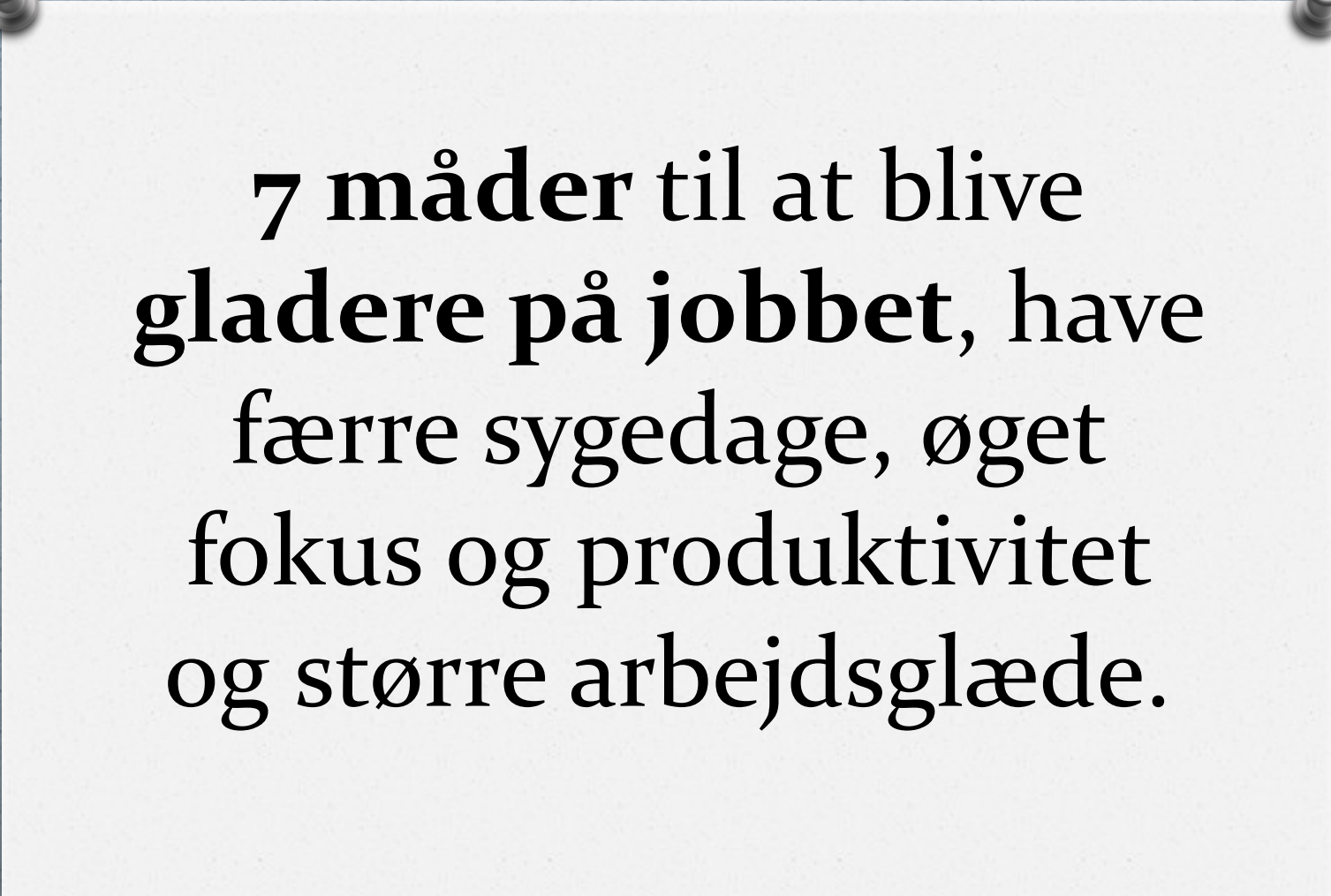




**7 måder til at blive
gladere på jobbet, have
færre sygedage, øget
fokus og produktivitet
og større arbejdsglæde.**

Er dette relevant for dig?

- Er du træt efter en lang arbejdsdag?
- Synes du arbejdet er ensformigt?
- Føles hverdagen stressende?
- Har du for mange sygedage?
- Vil du være mere glad?
- Er du sur indimellem?
- Mangler du energi?

Hej, Jeg hedder Ejvind Jacobsen

Jeg er latterkonsulent.

Jeg hjælper virksomheder og private med at grine mere, så de har det sjovere, og opnår bedre balance i hverdagen.

Når du griner mere, bliver du sundere. Det gælder både dit mentale og dit fysiske helbred. Mere latter betyder også at du oplever en bedre balance i forholdet mellem arbejde og fritid. Du bliver bedre til at kommunikere, og se det sjove i verden omkring dig. Du kommer desuden til at tjene flere penge når du griner mere, og virksomheder omsætter mere, når deres ansatte griner.

Jeg har over 20 års erfaring i at grine professionelt, og har set den enorme forskel det gør for mennesker at genfinde den latter de havde som børn og unge.

Jeg har grinet med mere end 100.000 mennesker i Europa, USA og Japan - jeg kan også hjælpe dig med at slippe latteren løs ☺



De 7 tips

1. Gå ud i naturen
2. Lyt til afslappende musik
3. Vær sammen med venner og familie
4. Acceptér det du ikke kan lave om på
5. Få 30 minutters motion hver dag
6. Hjælp andre
7. Smil mere og grin mere

1. Gå ud i naturen

- Når du kommer udenfor i en halv time hver dag bliver du mere afslappet. Kig på træer, søer og himmel. Lugt til blomster, buske og træer. Studier har vist, at grønne og rolige omgivelser er godt for os.

2. Lyt til afslappende musik

- Uanset om du er til klassisk eller moderne musik, så er der forskel på om det er afslappende eller opkvikkende. Lyt til den type der får dig til at slappe af.

3. Vær sammen med venner og familie

- Ø Gennem fysisk kontakt og mental accept fra andre, opnår du en afslappet tilstand. Når man er sammen med folk man stoler på og kan lide, så fjernes fokus fra ens egne problemer eller tanker. Humøret får som regel et nøk opad.

4. Acceptér det du ikke kan lave om på

- Ofte tænker vi over noget som er sket, og forsøger at "lave det om" inde i hovedet. Det kan ikke lade sig gøre, så lær af det, og kom videre. Lær at fokusere på at skabe en bedre fremtid, i stedet for at begræde fortiden.

5. Få 30 minutters motion hver dag

- Når du træner, øger kroppen blandt andet produktionen af endorfiner, som er med til at gøre dig afslappet og får dig til at føle dig bedre tilpas. Endorfin har desuden en smertedæmpende virkning, så personer med kroniske smerter kan med fordel træne for at modvirke dem.

6. Hjælp andre

- Når du hjælper én over gaden, eller holder døren for en anden, så gør det ikke kun dem glade. Det gør også dig gladere. Forskning har vist at når vi hjælper ved for eksempel at støtte et godt formål, så reducerer vi stress hos os selv.

7. Smil mere og grin mere

- Når du bevidst tager svære situationer med et smil, bliver de med det samme nemmere at håndtere. Når du griner med andre oplever du en fællesskabsfølelse.

Vidste du at folk der griner mindst 10 minutter om dagen:

- o har mindre stress
- o oplever færre problemer
- o har mere energi
- o har færre sygedage
- o tjener flere penge



- o Dette er bare nogle af de få områder hvor latteren har en særdeles positiv indvirkning på dig. Find ud af resten på et *teambuilding* kursus med fokus på latter.

Det er videnskabeligt bevist at:

- o Latter øger lungekapaciteten og iltindholdet i blodet. Du bliver stærkere
- o Du forbrænder kalorier når du griner
- o 10 minutters latter har samme effekt på hjerte og lunger, som 30 minutters jogging
- o 10 minutters latter frigiver den samme mængde endorfin som 30 minutters jogging eller 20 minutters sex
- o 10 minutters latter får blodtrykket til at falde med 10-20 mm. Af samme grund har latter en positiv indvirkning på hjerte-kar sygdomme og luftvejssygdomme
- o Latter frigiver endorfiner – kroppens egen morfin, som afstresser både krop og sind
- o Latter masserer dine indre organer, og der kommer øget blodtilførsel til muskler og organer – din fordøjelse stimuleres
- o Latter øger antallet af hvide blodlegemer, der er med til at bekæmpe sygdomme. De hvide blodlegemer indeholder T-celler, som er naturlige bakteriedræbere og vigtige i kampen mod kræft.
- o Latter forkorter rekonvalescens perioden – du bliver hurtigere til at komme dig efter en sygdom
- o Latteren har en positiv indvirkning på 70% af de sygdomme vi har i den vestlige verden
- o Simuleret latter virker lige så godt som ægte latter



Står du og skal
planlægge en Temadag?
(eller teambuilding dag)

Eller kender du en som skal?

Sådan får du den bedste temadag eller teambuilding for dine medarbejdere:

- o Næsten alle arbejdspladser afholder en temadag eller teambuilding for deres medarbejdere mindst 1 gang om året. Ofte er indholdet på dagen en blanding af noget fagligt, og noget adspredende.
- o Hvad hvis du kunne få noget adspredelse, som samtidigt var godt for fagligheden?

9 Tips til en bedre temadag:

1. Hvad er målet for dagen? Hvilke delmål skal opfyldes før dagen er en succes?
2. Hvad SKAL gennemgås. Sæt tid på og tag de opgaver først.
3. Sæt rigeligt med tid af, så alle bliver hørt. Overhold dog alle tidsfrister. Sæt en ordstyrer på, hvis det er nødvendigt for jer.

9 Tips til en bedre temadag:

4. Find rammer der passer til formålet. Måske er en spejderhytte bedre end et konferencelokale.
5. Sid, stå, gå. Det kan være kedeligt bare at sidde hele dagen. Kom også gerne ud, hvis det er muligt.
6. Skift mellem individuelle og gruppe opgaver, når det ikke foregår samlet. På den måde bliver temaet mere relevant for alle deltagere.

9 Tips til en bedre temadag:

7. Sørg for at alle ved hvornår man starter, ordner og slutter. Der skal være styring på hele forløbet.
8. Lederen bør være en del af temadagen – ikke bare ophavsperson eller ordstyrer.
9. Sæt alle nye emner på en liste til efterfølgende temadage, så dagens tema ikke bliver rendt over ende af pludselige og vigtige andre emner.

Her er de 5 vigtigste ting du bør tænke over, inden du laver den næste temadag

1. Ved du at 25% af alle danske arbejdere leder efter nyt arbejde lige nu?
2. Ved du at mindst 12% af dine medarbejdere er stressede?
3. Det koster typisk 1000 kr. pr. medarbejder at holde en temadag. Hvad hvis du kan vende det til bedre indtjening eller større effektivitet fremover?
4. Vil du have et indlæg, som holder længere end et par dage i medarbejdernes hukommelse?
5. **Ønsker du en temadag, som er både sjov, sund og lærerig?**

Måske tænker du: *"Jeg ved ikke hvordan det er muligt at kombinere alle 5 ting på listen."*

Men som du nok har regnet ud, så kan jeg hjælpe med det hele 😊

Bestil en sjov, sund og lærerig session med en af verdens største grinebidere – *Ejvind Jacobsen*



Kontakt Ejvind

Teambuilding med et tema er selvfølgelig vigtigt, og hvad er vigtigere end at have arbejdsglæden med på arbejdet? Når I booker et latterkursus får I ikke kun en sjov temadag, men også en dag, hvor I får en masse gode inputs til en sjovere, gladere, sundere og mere produktiv arbejdsplads.

Book en uforpligtende samtale her:

<https://www.sjovt-latterkursus.dk/kontakt/>

Tak for din interesse!

Som tak for din interesse for en temadag med latter, så kan du hente dine gratis mobil telefon ringetoner her

<http://firmalatter.dk/ringetoner/> Ringetonerne minder dig om at smile og grine, hver gang telefonen ringer. (De er nemmest at installere på en Android telefon, men det er også muligt med en Iphone)