

## Haltung und Humor als Visitenkarte

*"Durch diesen Workshop sind wir als Team wieder zusammengewachsen. Ein großes Kompliment an Frau Latritsch-Karlbauer, sie ist mit ihrer Authentizität und Erfahrung wirklich eine unverzichtbare Bereicherung!"  
(Führungsteam der Alpe-Adria-Universität)*

**Trainerin:** Andrea Latritsch-Karlbauer, Trainerin und Vortragsrednerin, Goldenes Kulturehrenzeichen der Stadt Villach, Schauspielerin, Regisseurin, Kulturmanagerin und Bestseller-Autorin ("Es lebe die Unvernunft", „Haltung fertig los“ 2009, „Wer geht gewinnt“ 2014)

**Seminardauer:** 2 Tage

Was hat unsere Haltung mit unserem Erfolg zu tun? Wie beeinflusst unser Gehen unseren Lebensfluss und unsere Lebensenergie? Ist Gehen mehr als nur Gehen, nämlich die direkte Verbindung zu Entscheidungskraft und Urvertrauen? Die Körperhaltung und unsere Gangart sind Ausdruck unseres Charakters und prägen auf entscheidende Weise die Qualität unserer Kommunikation und Handlungsweise. Durch das individuell richtige Gehen kommen wir wieder in Fluss. Denn die Füße sind wie das Fundament eines Hauses, die für Stabilität und Sicherheit sorgen.

Wussten Sie, dass eine Minute Lachen 30 Minuten Entspannungstraining ersetzt?

Gerade in Krisenzeiten ist der Humor unverzichtbar. Lachen im täglichen Leben als auch innerhalb einer Unternehmenskultur wirkt Wunder hinsichtlich Gesundheit, Gruppengefühl und Motivation. Lachen steigert die Produktivität, macht den Menschen zufriedener, lösungsorientierter und entspannter. Lachen ist der größte Stressfeind! In praxisbezogenen Übungen lernen die WorkshopteilnehmerInnen den Zusammenhang zwischen Haltung, Emotionen, Humor und Authentizität kennen und positiv zu nutzen. Denn darin liegen die wahren Ressourcen für persönlichen und beruflichen Erfolg. Die TeilnehmerInnen erhalten wertvolle individuelle Tipps für Beruf und Alltag.