Naslov: Načini smejanja (Many Ways of Laughing)

Koda vaje:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Moduli: | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 3. Osebna integriteta  6. Strategije reševanja problemov  11. Refleksija in vrednotenje/evalvacija | Posamezno/Individualno  Majhna skupina | 5 min |

**Namen:**

* Deluje kot zagon v delavnicah in seminarjih
* Da fokus na raznolikost smeha in na njegove pozitivne učinke
* Razširi skupino tehnik za obvladovanje stresa
* Motivira ljudi, da se osredotočijo bolj na smeh in na to, da se večkrat smejijo
* Razširi zbirko smeha

**Opis:**

Vzpodbuda/poživilo med dolgim sedenjem in poslušanjem

1. korak: Razložite skupini, da je smeh najboljša poživilo in da ni nikoli preveč smeha v življenju. Zato potrebuje da ga včasih preprečimo.

2. korak: Prosite udeleženca da se začne smejati kot da bi slišal/a najboljšo šalo. Povejte ostalim, da se mu/ji lahko pridružijo. Najverjetneje ne boste rabili nič reči, saj je smeh nalezljiv in ne boste jih rabili vzpodbujati.

3. korak: Taka eksplozija smeha navadno traja od 1-2 minut, kar je popolnoma dovolj, da poživite skupino, po dolgem času sedenja in poslušanja. Če se smeh ne poleže, ga poskusite sami ustaviti.

**Pripomočki/Material:**

Dr. Nesporjev smejalni video posnetki so na [www.youtube.com/drnespor](http://www.youtube.com/drnespor)

**Vir:**

Prilagojeno iz <http://www.drnespor.eu/index.html>