

Vad är Skratta för livet?

Skratta för livet är ett företag med 18 års erfarenhet av att arbeta med skratt på företag, i organisationer och i föreningar Sverige. Skratt är friskvård!

❖ Skratt för arbetsplatser

Skratta för livet erbjuder skrattprogram för arbetsplatser för att få igång ett medvetet utvecklingsarbete i arbetslivet. Skrattet ökar produktiviteten, kreativiteten och förbättrar hälsan, vem vill inte verka för det på sin arbetsplats? Ökad trivsel och bättre motivation får man på köpet. Ett skrattprogram är god personalvård. Många kan delta till ett mycket rimligt pris per person.

❖ Skratt för föreningslivet

Vi behöver skrattets makt och kraft överallt. Därför erbjuder Skratta för livet skrattprogram för föreningar och organisationer också. Idrottsledare kan ha god nytta av skratterapi i träningsarbetet, Frisks och Svettis utökar sitt utbud med ”skrattgympa”.

❖ Skrattinstruktörs- utbildning

Vi utbildar skrattinstruktörer som sprider skratt och friskvård över hela Sverige.

❖ Vi har ingen koppling till religion eller speciell livsstil

Vi lägger stor vikt vid att det som är riktigt och bra för någon, inte behöver vara det för andra. Vi har därför ingen anknytning till någon religion eller någon organisation för någon speciell livssyn.

Målet för Skratta för livet

Vårt mål är att hjälpa och vägleda människor att med skrattets hjälp få bättre livskvalitet.

❖ Ett svenskt företag

Vi är stolta över att vara ett svenskt företag! Vi kan inte skryta med att ha flera miljoner dollar i omsättning eller flera tusen anställda, men å andra sidan bryr vi oss om var och en och är helt upptagna av att göra ett gott jobb.

❖ 1% av överskottet till välgörande ändamål

Vi kommer att avsätta en procent av vinsten varje år till välgörande ändamål, t.ex. cancerforskning.

❖ Vad vi INTE är!

Vi är INTE ett postorderföretag utan människor bakom. Du kan alltid ringa och prata med oss personligen.

Vi överlämnar dig, som skrattinstruktör inte heller till dig själv efter avslutad utbildning utan vi vill hålla kontakten, ge dig den vägledning du kan tänkas behöva. Och oavsett hur länge du har varit skrattledare kan du ringa och få hjälp. Vi bryr oss om var och en.

❖ Vad står Skratta för livet för?

Skrattet är bara en metod att komma närmre en bättre livskvalitet. Skratta för livet handlar också om ett förhållnings-sätt till livet i allmänhet, som gör det lättare och gladare. Skrattprogrammen förmedlar just det. Förhållningssättet som gör vardagen enklare och ljusare.

Vad är skratt bra för?

Skratt har visat sig vara en av de mest effektiva metoderna när det gäller att minska stress, stärka självtilliten öka trivseln och förbättra livskvaliteten.

Till och med läkarna har nu fått upp ögonen för att använda skratt i vården. Det finns bl.a. ett "Nordiskt sällskap för medicinsk humor" där flera hundra läkare i hela Norden arbetar för att få in mera humor i hälsovården. Skratta för livet arbetar idag via ett nätverk på 120 företagshälsovårder med att etablera skrattet som friskvård på arbetsplatserna.

❖ Positiva vetenskapliga rön

Att skratt skulle vara bra för oss är inget nytt. I årtionden har forskarna studerat och visat att skratt är mycket positivt på olika områden, t.ex.:

◆ Skratt är effektivt mot stress

Hans Selye:s undersökningar visar att skratt har en inbyggd balanserande mekanism som både stimulerar och verkar avslappnande på kroppens system samtidigt. Detta gör att skratt hjälper oss att både undgå och avhjälpa stress.

◆ Skratt verkar smärtstillande

I Norman Cousins berömda artikel (från New England Journal of Medicine, 1976) dokumenterade han att tio minuters skratt har en effektiv smärtstillande effekt på upp till två timmar.

◆ Skratt stärker immunförsvaret

Lee S. Berk (Clinical Research 1989) har funnit ut att skratt kan försvaga stressrelaterade hormoner och förstärka immunförsvaret. Berk fick stöd för sina upptäckter av Labott i Journal of Behavioural Medicine 1990.

❖ Skratt gör oss friskare

Skratterapi ökar kroppens motståndskraft, och regelbundna skrattövningar reducerar antalet förkylningar, influensa, halsont m.m.

Skratt bidrar också till att kontrollera och minska många andra sjukdomar som högt blodtryck, hjärtproblem, ångest, depressioner, allergier, astma, bronkit, migrän etc.

❖ Skratt skapar samarbete

Utöver alla de fysiska fördelarna kan skratt effektivt förbättra mellanmännsliga relationer; övningarna gör deltagarna mer positiva och ger mer självtillit. Förhållandet till andra förbättras och skrattet bidrar till ett bättre arbetsklimat, större produktivitet och färre konflikter.

Den här formen av terapi vinner därför alltmer mark i företag och organisationer världen över, och resultaten visar att skrattet har kommit för att stanna!

Andra undersökningar visar att:

- ☺ Skratt löser spänningar och stress på mycket effektivt och positivt sätt
- ☺ Skratt minskar risken för utbrändhet
- ☺ Skratt löser isolering och nervositet
- ☺ Skratt reducerar konflikter och skapar samhörighet
- ☺ Skratt gör oss mer kreativa, och ger oss positiv energi
- ☺ Skratt ökar lungkapaciteten. Skratt ger god träning och kan jämföras med jogging eller rodd.

Det finns många skäl till att det är viktigt att skratta, men framför allt är det kul! Skratt gör att vi tar oss själva mindre högtidligt och gör att vi gläder oss mer och bekymrar oss mindre. Skratt är livsglädje i praktiken.

Vad är skratterapi?

Det hela började 1996 i Indien, när den indiske läkaren, Dr. Madan Kataria utvecklade en ny metod för att få folk att skratta, utan att använda roliga historier utan med hjälp av olika skrattövningar.

I Indien möts tusentals människor, varje morgon, 365 dagar om året för att skratta tillsammans på det här sättet. Och de blir fler varje dag.

❖ Hur går det till?

Skratterapi går till så att vi träffas och skrattar tillsammans med hjälp av olika skrattövningar: det hjärtliga skrattet, det tysta skrattet, dansskrattet, lejonskrattet, enmetersskrattet o.s.v. Skrattet smittar och inom loppet av några få sekunder fylls rummet av skratt och glädje.

Det är ett helt unikt och mycket effektivt sätt att använda skratt för att må bra.

❖ Vad kan skrattet användas till?

I Sverige använder vi skratterapi på flera sätt. För företag och arbetsplatser ordnar vi skrattprogram.

De flesta har säkert varit på kurs där det ena föredraget efter det andra avlöser varandra. Det är intressant och givande men ofta också tröttsamt. Med en ½ timmes skrattprogram som en del av programmet får deltagarna inte bara avkoppling utan de blir också på bättre humör, de blir mer motiverade och kommer att ta sig själva mindre högtidligt. Inte minst det kommer att bidra till att seminariet eller kursen blir mer positivt, uppmuntrande och mer effektivt.

Vi har i närmare 20 år skrattat på många arbetsplatser t.ex. Volvo, Tetra Pak, Telia, Arla Foods, Regeringskansliet, IKEA, SAS, kommuner, landsting och föreningar för att nämna några.

❖ Hur kan du som skrattinstruktör använda skratterapi?

Som skrattinstruktör har du möjlighet att hålla skrattprogram på arbetsplatser, i föreningar eller privata sammankomster. Våra entimmes program är de mest efterfrågade. De ingår ofta som en del av ett annat program, men används också som en bra start på dagen på olika arbetsplatser.

Skratterapi är en av de gladaste och mest effektiva metoderna inom genren personlig utveckling.

Oavsett om du önskar att utbilda dig till skrattinstruktör för egen del, eller för att använda det mer professionellt, väntar det dig en unik och glädjefylld upplevelse!

❖ Positiva erfarenheter från Indien

I Indien har de i många år använt skratterapi med mycket goda resultat. Bl.a. har Dr. S.D. Khandwala undersökt 516 personer som använt skratt på det här sättet. Det här är bara några av de positiva resultaten:

- ☺ 71% hade fått ett bättre förhållande till sina arbetskamrater
- ☺ 69% menade att de var mindre stressade
- ☺ 85% hade fått bättre självförtroende
- ☺ 57% hade fått bättre sömn
- ☺ 83% av dem som led av något kände av en förbättring
- ☺ 74% hade blivit mer sociala
- ☺ 66% hade fått en ökad koncentration
- ☺ 79% menade att de fått en betydande förändring i livskvalitet och humör
- ☺ 99% sade att de ville fortsätta med skratterapin och att de ville rekommendera den till andra.

Vem kan bli skrattinstruktör?

Önskar du att göra något positivt och meningsfullt för dig själv och andra?

Trivs du med att jobba självständigt men samtidigt tillsammans med andra? Och har du lust att göra något glädjefyllt och unikt?

- Då har du alla förutsättningar för att bli en bra skrattinstruktör och då hör vi gärna ifrån dig.

❖ Vem passar utbildningen för?

Utbildningen lämpar sig mycket bra för dig som redan jobbar med personlig utveckling, och som önskar att vidareutveckla dig. Skratterapi är en värdefull och positiv form av terapi som passar mycket bra tillsammans med andra kurser eller behandlingsformer.

Men utbildningen passar också för den som har lust att prova på något nytt, som kanske inte har så mycket erfarenhet men som vill arbeta med personlig utveckling. Skratterapi är faktiskt ganska enkelt att använda. Du får alla redskap och den kunskap du behöver genom oss, och vi kommer också att hjälpa dig vidare.

❖ Kunskap för eget bruk

Den här utbildningen passar också bra för dig som bara önskar att ha den för eget bruk. Skratterapi är kul att använda tillsammans med vänner och familjen, eller i andra sammanhang.

❖ Tidigare utbildning mindre viktig

Din tidigare utbildning är mindre viktig, men självklart är det bara positivt om du har erfarenhet av arbete med människor

och att du framför allt bryr dig om dina medmänniskor.

❖ Utbildning för företag

Vi utbildar också skrattinstruktörer för företag och arbetsplatser.

Varje arbetsplats borde ha en egen skrattinstruktör som varje morgon genomför ett skrattpass innan var och en går till sina respektive uppgifter. Det kan vara på dagis, skattemyndigheten, verkstadsgolvet, skolan eller banken.

Många av dem som utbildar sig till skrattinstruktör för arbetsplatsen kan få utgiften för utbildningen betald av arbetsgivaren. Kanske kan detta vara något för din arbetsplats? Kontakta oss gärna för en närmare presentation.

❖ Du kan jobba hel- eller deltid

En stor fördel med att vara skrattinstruktör, är att du inte behöver säga upp dig från det jobb du har för att bli skrattledare. Ofta kan du få det som en ny och spännande uppgift inom tjänsten du har. Andra väljer att hålla skrattprogram utöver ett ordinarie jobb, medan andra ägnar sig åt skratt på heltid.

Oavsett vad som passar dig bäst, så har du alltid möjlighet att pröva ett tag, bredvid ditt vanliga jobb, för att se hur det går.

❖ Vi väljer

Eftersom vi vill kvalitetssäkra våra kursledare, kommer vi att välja bland dem som skickar in intresseanmälan. Men låt det inte avskräcka dig, vi är alltid intresserade av att höra från dig!

Lycka till!

Detta kan vi erbjuda:

Det är otroligt givande att hjälpa andra och det är inte mycket som är bättre än den känsla man får, när en annan människa ser en rakt i ögonen och säger: "Tack! –Tack för att du hjälpte mig att få det bättre!"

Skratterapi är ett bra sätt att hjälpa andra på, och för dig som väljs ut till kursledare väntar det många positiva och givande stunder.

❖ Hjälp och vägledning

Om du väljer att teckna ett Serviceavtal så är den första månaden efter utbildningen gratis. Det gör att du blir medlem i Skratta för livets internationella nätverk med alla fördelar det innebär. (Se mer på sidan 7.)

❖ God intäkt

Vad du kommer att kunna tjäna på skattprogrammen varierar efter vilken form av marknadsföring du väljer, hur många deltagare du har o.s.v. Men om du arrangerar skattprogram, så kan du snart räkna med en god intäkt.

Nedan följer priserna som vi har använt oss av, för att du ska få en idé om vad som är möjligt att tjäna på varje program. Med bara tre tillfällen kan du få en intäkt på mellan 15.000 och 45.000 kronor.

Intäkten går till dig utan avgift till Skratta för livet. Däremot rekommenderar vi dig varmt att gå med i vårt nätverk, till en månadskostnad av 75 kr, så att du får del av vår support.

De enda övriga utgifter du får gå till marknadsföring och ibland till lokalhyra. Men du behöver inte investera i varken dyra maskiner, kontorslokaler, anställda.

❖ Hög timlön

Som du ser nedan, tjänar du flera tusen kronor för bara en halvtimmes program. Några tycker kanske att det låter mycket,

men när det är 50 deltagare blir det inte många kronor per person, och det är dessutom ett mycket bra program du har att erbjuda.

Men du bestämmer själv priset, och om du önskar att ta ett annat pris, så står det dig fritt, även om vi önskar att vi håller en någorlunda lik prisnivå.

❖ Stort mediegenomslag

Genom åren har Skratta för livet fått stort genomslag i medierna och vi har medverkat på många, många ställen.

Vi ser det som en viktig uppgift att synas och höras och att delta i den allmänna debatten om hälsa och välbefinnande. Skrottet är för oss en fråga om gott *management*, gott ledarskap. Därför arbetar vi aktivt med presskontakter som i förlängningen gynnar dig som skattinstruktör; det blir enklare att nå kunderna.

Här är några av de många, många medier vi har medverkat i:

*SR P1 Morgon, Tendens, P3 och P4
SVT – Aktuellt, Parlamentet, Gokväll
TV 4 Nyhetsmorgon, Nyheterna
Sveriges Television, Smålandsnytt
De flesta lokalradiostationer
Aftonbladet, Expressen, DN, SVD,
Metro, GP, GT, Kvällsposten
Tidskrifterna Må Bra, Vår Hälsa
EuroWorld, Allers, Land, Amelia
m. fl.*

Intäkt vid skattprogram

(45 minuters)

Upp till 50 deltagare	5-8000 kr
Upp till 100 deltagare	9-12000 kr
Över 100 deltagare	10-15000 kr

(3 positiva timmar)

Upp till 30 deltagare	12000 kr
-----------------------	----------

Du blir ”certifierad skrattinstruktör”

Certifierad skrattinstruktör, det låter ju lite skrattretande – och det är det också!

Den här utbildningen är något utöver det vanliga och det är vi stolta för. Vi menar själva att vi har världens härligaste jobb! Det är rätt och slätt härligt att se hur människor efter bara en kort stund ler, fnissar, skrattar och öppnar upp. Skratterapi betyder en vardag fylld av skratt och glädje, inte bara för dig själv, utan också för andra.

❖ Först i Sverige

Skratta för livet är först i Sverige med att erbjuda utbildning av certifierade skrattinstruktörer. Vi arbetar i nära samarbete med Indien och vi kan erbjuda den bästa utbildningen samt all hjälp och vägledning efteråt.

❖ Hur går utbildningen till?

Eftersom det kommer kursdeltagare från hela landet har vi haft som mål att göra utbildningen så koncentrerad som möjligt:

Därför erbjuder vi en mycket **intensiv veckoslutskurs**. Den har visat sig vara särskilt populär eftersom många har långt att resa eller har svårt att komma ifrån på vardagarna. Kursen rivstartar på fredagskvällen kl 18 och avslutas med lunch söndag kl 12. Detta för att göra resandet till och från Järbo, Sandviken så enkelt som möjligt.

❖ Var ordnas kursen?

För första gången erbjuder Skratta för livet i Sverige AB instruktörsutbildningen i Gästrikland på en gård utanför Järbo i Sandvikens kommun. Det sker i samarbete med Föreningen Kulturand och ABF Gästrikebygden. På gården som är etablerad som Sveriges första och enda folkbildningsgård för Ekobygg med lera finns kurslokaler och vana vid att

arrangera kurser och hålla med måltider. Kontaktperson är Marjo Marthin som också kommer att samordna anmälningar f.v.b. till Skratta för livet.

I kursavgiften ingår generösa luncher, för- och eftermiddagsfika och förfriskningar.

❖ Kursens innehåll

Vi blandar teori med många praktiska övningar, och det innebär många härliga skratt, det kan vi lova! Vi kommer att praktiskt diskutera hur du kan använda dig av metoden för egen del i ditt eget liv och/eller din egen verksamhet. Några av punkterna från schemat:

- ❖ *Laugh for no reason*- metoden (”skratta utan anledning”),
- ❖ Teori och praktiska övningar
- ❖ Kroppsspråk och annan ickeverbal kommunikation
- ❖ Muntlig framställning och presentationsteknik
- ❖ Marknadsföring, målgruppsanalys för att ordna skrattprogram
- ❖ Tips för dig som skrattinstruktör

❖ Utbildningens pris

Priset för utbildningen inkluderar en omfattande kursdokumentation, certifikat, två luncher och förfriskningar samt en månads gratis *serviceavtal* om du väljer att teckna ett sådant. (Se sidan 7.) För kursen betalar du 6.900 kr **exkl** moms, 8.625 kr med moms. (Efter bara ett eget skrattprogram kan du ha tjänat in hela din kursavgift!)

För boendet hänvisas till Marjo Marthin, marjo.marthin@telia.com som kan förmedla kontakt med vandrarhem i närheten av kursgården. Antagningen görs av Skratta för livet.

Serviceavtal med Skratta för livet

Inkluderat i priset för utbildningen är en månads gratis "Serviceavtal" om du väljer att teckna ett sådant. Detta avtal är kanske den viktigaste delen av kurspaketet, eftersom det kan ge dig hjälp, vägledning och nyheter så att du alltid kommer att vara uppdaterad och känna dig trygg och omhändertagen. Avtalet inkluderar:

- ❖ Spännande kontakter
- ❖ Obegränsad hjälp och vägledning
- ❖ Uppdatering av skrattövningar
- ❖ Jobb förmedlade genom Skratta för livet
- ❖ Nyhetsbrev och annan information
- ❖ Information på vår populära hemsida

❖ Nätverk ger spännande kontakter!

Det är inte enkelt att stå ensam! Med Skratta för livets Serviceavtal blir du del av ett spännande och snabbt växande internationellt nätverk. Detta ger dig både trygghet och samhörighet, och du kommer alltid att ha någon att prata med om du behöver det. Fortbildning kan ske inom nätverket.

❖ Obegränsad hjälp och vägledning

Med Serviceavtalet får du den hjälp och vägledning du kan behöva. Du kan ringa oss flera timmar dagligen om du skulle vilja det, och vi ska göra vad vi kan för att hjälpa dig på bästa tänkbara sätt!

❖ Uppdatering av skrattövningar

Det kommer ständigt nya skrattövningar och det är viktigt att du som skrattin-

struktör är uppdaterad. Serviceavtalet ger dig uppdateringar med nya övningar från hela världen.

❖ Skratta för livet förmedlar uppdrag

Vi kan inte garantera jobb genom Skratta för livet, men bl.a. på grund av det stora massmediala genomslaget som vi har fått, får vi ständigt förfrågningar från företag och organisationer runt om i landet. Med Serviceavtalet blir du införd i Skratta för livets lista över skrattinstruktörer, och på det sättet har vi möjlighet att förmedla uppdrag till dig utan att du själv behöver marknadsföra dig. (Det är frivilligt om du vill vara med i listan.) En förmedlingsavgift på 10 % på arvodet tas ut.

❖ Plats på vår hemsida

Med Serviceavtalet blir du garanterad information på Skratta för livets välbesökta hemsida. Här får du möjlighet att marknadsföra dig själv på ett bra sätt. Många företag har kontaktat oss via hemsidan och vi uppmanar dem gärna att kontakta dig direkt.

❖ Pris för Serviceavtalet

För allt vi har nämnt ovan, betalar du bara 75 kr i månaden (exkl moms). För oss är det viktigt att du inte står helt ensam, därför är det vår önskan att göra detta så billigt som möjligt för dig.

❖ Uppsägning av avtalet

Du kan när som helst säga upp Serviceavtalet med Skratta för livet. Avtalet löper till dess det sägs upp skriftligen med en månads varsel.

Varför bli skrattinstruktör?

Skratt behövs överallt

Metoden att skratta utan anledning är på stark frammarsch världen över, också i Sverige. Du kan bli en av de efterfrågade skrattinstruktörerna.

En god investering

Efter ett enda skrattprogram på egen hand kan du ha tjänat in hela din utbildningskostnad. Efter utbildningen står det dig fritt att hålla hur många skrattprogram du vill utan att betala något till Skratta för livet.

Nätverkets alla möjligheter

Om du väljer vårt Serviceavtal så blir du automatiskt del av vårt internationella nätverk. Du får hjälp om du behöver och många spännande nya kontakter.

Tryggt och säkert

Du behöver inte säga upp ditt ordinarie jobb. Du bestämmer själv din arbetstid, och du kan jobba med skratt så mycket eller så lite du önskar.

Du kan jobba med det som många andra bara drömmer om

Många drömmer om att göra vad de själva vill, ta kommandot över sitt eget liv, men de flesta sitter fast i vardagens ekorrhjul. Med den här utbildningen får du möjligheten att skapa en mycket givande och glädjande tillvaro inte minst för dig själv, men också för många andra.

Har du frågor? Ring oss gärna!

Telefon 0709-850385

Se också vår hemsida: www.skrattaforlivet.se

Har du redan fått svar på dina frågor, är det bara att fylla i ansökningsformuläret och skicka det till oss. Lycka till!

Postadress:
Östra stranden 82

Telefon
0709-850385

Innehar F-skattebevis

Organisationsnummer:
556413-2768

231 32 Trelleborg

www.skrattaforlivet.se

Bankgiro:
5538-2659