



WHITE
PAPER

MET
HANDIGE
CHECKLIST

11 MEESTGESTELDE VRAGEN BEANTWOORD

Voor de leukste lachworkshop in je bedrijf

www.lachwinkel.nl

Inhoud

Hoofdstuk	Pagina
Introductie	3
1 Waarom een lachworkshop	4
2 Wat doen we met de lachworkshop	5
3 Groepsgroottes	6
4 Locatie	7
5 Ruimte en benodigdheden	8
6 Tijdstippen en tijdsduur	11
7 Verwachtingen en verrassingen	15
8 Geluid(soverlast)	19
9 Combineren	20
10 Afspraken	21
11 Speciale gevallen	23
Tot slot	25
Checklist	26

(C) SASKIA VAN VELZEN, 2019



Introductie

Iedere keer weer iets leuks bedenken gaat niet vanzelf. Heb je eindelijk een idee, dan vraag je je vervolgens af of je wel een goede keuze maakt.

De lachworkshop is een goede keuze. Goed voorbereid zijn is het halve werk. Gebruik de tips uit deze whitepaper om de lachworkshop in je bedrijf succesvol te laten verlopen. Met behulp van de checklist kun je in een oogopslag zien of alles aandacht heeft gehad.

De tips uit deze whitepaper gaan uit van een ideale situatie. Weet dat de lach zo flexibel is, dat als de dingen anders gaan we nog steeds gemakkelijk de lach in kunnen zetten. Uiteraard is het slim om even te overleggen zodat we de workshop zo goed mogelijk aan kunnen laten sluiten op de rest van jullie programma.

Mijn naam is Saskia van Velzen. In 2012 richtte ik de Lachwinkel op. Inmiddels zijn we met een team van elf lachwinkeliers en hebben we in ruim 650 lachworkshops meer dan 15.000 mensen laten lachen. Ik ben best wel trots op mijn team en het mooie werk dat we doen.



1 Waarom

De grote vraag: waarom zou je een lachworkshop organiseren voor je team?

Daisy van Dessel van de Leuvense Universiteit zegt: “Lachende collega’s verdoen hun tijd niet. Zij zijn bezig hun prestaties op te krikken.”

Samen lachen heeft nog meer voordelen dan je misschien zou vermoeden. Het zorgt voor een socialer en productiever gedrag. Collega’s zullen een ander sneller ondersteunen, in plaats van ‘ieder voor zich’ en zij zijn geneigd nog even iets af te maken in plaats van te wachten tot de volgende dag. Ook is aangetoond dat samen lachen ervoor zorgt dat het ziekteverzuim daalt.

Tijdens de lachworkshop wordt er gewerkt aan verbinding, energie en een stapje buiten de comfortzone zetten.

Waarom een lachworkshop zie je ook in [dit filmpje op youtube](#)



2 Wat doen we met de lachworkshop

Kort gezegd: de lachworkshop is meestal een unieke ervaring voor de deelnemers. We lachen namelijk zonder reden.

Geen flauwe grappen

We maken geen gebruik van humor, comedy of flauwe grappen. Ieders gevoel voor humor is anders. Wat voor de een leuk is, is voor de ander misschien zelfs aanstootgevend. Daarom doen wij het anders. We starten met lachen en lachen als oefening. "Hahahahaha" is een beweging en een geluid.

Omdat het voor ongetrainde mensen heel vreemd is om zomaar te gaan lachen maken we gebruik van allerlei gekke oefeningen en vrolijke spelletjes om dit op gang te brengen. We maken vooral heel veel plezier met elkaar.

Opbouw van de lachworkshop

Na een korte introductie starten we met de warming-up. Een warm lichaam lacht veel gemakkelijker. Door bewegen en veel interactie ontstaat er ook al vanzelf een lach op het gezicht. In de kern worden diverse lachoefeningen gedaan die als kenmerk hebben dat zij energie opwekken, gedachten verzetten en mensen tot andere inzichten kunnen laten komen. We eindigen met een dynamisch spel of een mini lachmeditatie. Of allebei. We kijken naar de dynamiek en de wensen van de groep om de juiste afsluiting in te zetten.

De kracht van de lachworkshop

Door met elkaar te lachen ontstaat op snelle wijze een verbinding tussen mensen die sterker is dan veel woorden voor elkaar kunnen krijgen. Men voelt zich gezonder en fitter en een goede lach geeft het immuunsysteem een boost.

3 Groepsgroottes

De kleinste groep waar we mee gelachen hebben bestaat uit vier personen, de grootste groep bestond uit 800 man. De gemiddelde groepsgrootte is 23 personen. Iedere groep heeft een andere dynamiek en andere mogelijkheden.

Groepen tot 10 personen

Bijzonder dynamisch om iedereen 'mee' te krijgen. Daarom is er voldoende bewegingsruimte nodig.

Groepen van 10-35 personen

Ideaal voor de Lachwinkelier. Hij of zij staat midden in de groep, kan lekker meedoen en de kans dat er een paar mensen zijn die gemakkelijk meegaan in de gekkigheid is groot. Zij trekken de rest, die misschien nog wat afwachtend is, vanzelf mee.

Groepen van 35-60 personen

De Lachwinkelier kan hier nog wel tussen staan, maar het wordt zaak om geluidsversterking te gebruiken. Het liefst maken we gebruik van de aanwezige mogelijkheden omdat dit al afgestemd is op de groep.

Groepen van 60 en meer personen

Om hoorbaar en zichtbaar te zijn is er voor de Lachwinkelier niet alleen geluidsversterking nodig, maar een (kleine) verhoging is ook handig. Zo kan iedereen zien en horen wat de bedoeling is.



4 Locatie

De eerste vraag die we meestal krijgen is: kom je naar ons toe?

Inderdaad, wij komen naar de mensen toe. Dus dat betekent dat we komen lachen op jullie locatie. Daarbij kan zo ongeveer alles.

In het bedrijf zelf

We lachen op de werkvloer, in de kantine, in vergaderzalen en in de aula.

Extern

Vaak wordt een teambuildingsdag buiten de bedrijfsmuren gehouden. We hebben gelachen in de bioscoop en in hotels, van de plaatselijke herberg tot in het Hilton. Ook kun je ons naar het theater, de survivalplek en het buurthuis laten komen.

Binnen

We lachen graag binnen. Ten eerste is het zeker dat het door kan gaan. Ten tweede, sommige mensen voelen zich bekeken als we buiten lachen en zullen zich daardoor meer geremd voelen. Ten derde verdwijnt het geluid buiten en is het soms lastig om boven omgevingslawaaï of de wind uit te komen. Daarom hebben wij een voorkeur voor binnen.

Buiten

Ondanks dat we een voorkeur hebben voor binnen kunnen we natuurlijk ook naar buiten. Dit is geschikt voor kleinere groepen zodat de aandacht er gemakkelijker bij blijft. Het liefst met een alternatief binnen. Het zou jammer zijn als de lachworkshop letterlijk in het water valt.

5 Ruimte en benodigdheden

De meest gestelde vraag is: Waar moet de ruimte aan voldoen voor de lachworkshop?

Ruimte

Om te voorkomen dat mensen gaan dwalen of dat de boodschap van de Lachwinkelier in het luchtledige verdwijnt is het prettig als de ruimte enigszins is afgestemd op het aantal mensen. Een groep van 10 mensen in een grote gymzaal is bijvoorbeeld niet zo prettig. Liever gebruiken we dan een vergaderzaal waar de stoelen en tafels aan de kant gezet zijn.

Andersom is uiteraard ook niet zo handig. Ik heb eens gelachen met een groep van 30 mensen die op elkaar gepakt in de in alle haast ontruimde kinderspeelhoek van een restaurant stonden. Het is al snel te heet wanneer iedereen lekker meedoet.

Richtlijnen voor de afmetingen van de ruimte

Groepen t/m 35 personen

Meestal is dit de meest dynamische groeps grootte. Omdat de Lachwinkelier zich gemakkelijk verstaanbaar kan maken en onderdeel uitmaakt van de groep kunnen we flink aan de slag. Beweegruimte is daarom prettig. Reken 1 tot 2 vierkante meter per persoon.

Bij een lachworkshop bij de HAS in Den Bosch lachte ik met zo'n 25 mensen in een van de kantineruimtes van ca 50 m². Tafels en stoelen waren opgestapeld en aan de kant gezet. We hadden de gehele ruimte tot onze beschikking. Deelnemers konden in een grote kring staan. Dat is perfect.

Groepen 35-60 personen

Omdat de Lachwinkelier geluidsversterking nodig heeft is het handiger als hij een vaste positie heeft en de deelnemers naar hem kijken. We werken nog vrij dynamisch, dus als mensen kunnen staan en bewegen dan is dit heel fijn. Dat kan ook naast of om de stoelen. Als de ruimte dit toelaat is het bijvoorbeeld ook mogelijk om de stoelen in een ruime kring te plaatsen.

Groepen van 60 personen en meer

Voor deze groeps grootte heeft een theateropstelling (alle stoelen in rijen voor een podium) de voorkeur. Het is wel mooi als er beweegruimte naast de stoelen is zodat er afwisseling mogelijk is. Zorg er ook voor dat de workshopleider goed te zien en te verstaan is vanuit alle hoeken.

Benodigheden

Beamer/laptop

Een beamer of laptop hebben we over het algemeen niet nodig. We gaan aan de slag en zijn meer aan het doen dan aan het laten zien. De lachworkshop is tenslotte vooral een ervaring. Voor de grote groepen echter is het soms wel leuk om iets te kunnen laten zien. Wanneer de mensen in theateropstelling zitten dan is de dynamiek anders en is een (mini) powerpoint presentatie een leuke aanvulling op datgene wat verteld wordt. Het liefst maken we gebruik van de reeds beschikbare middelen. Deze zijn afgestemd op de zaal en over het algemeen toch al aanwezig in verband met de rest van jullie programma.

Flipover

Het hoeft niet en het kan wel. In ieder geval hoeft deze niet speciaal geregeld te worden. Mocht de flipover standaard aanwezig zijn in de ruimte dan is het leuk om hier gebruik van te maken. Voor de Lachwinkelier is het handig om vooraf te weten of dit aanwezig is. Denk dan ook aan stiften die niet uitgedroogd zijn.

Frisse lucht

Omdat de lachworkshop dynamisch is en veel lachende mensen veel warmte produceren is het prettig als er een aanvoer is van frisse lucht. Het zou jammer zijn als deelnemers flauwvallen van de warmte. In de zomer met name is dit belangrijk. Is er geen frisse buitenlucht mogelijk dan is een airco onontbeerlijk.

Ik lachte met een aantal buitenlandse studenten van de Universiteit Tilburg. Ze hadden een prachtige locatie uitgezocht, bovenin een van de universiteitsgebouwen onder het platte dak. Ramen aan alle kanten lieten de mooie groene omgeving zien. Alleen, die dag liep het kwik op tot ruim boven de twintig graden en er was geen airco. We zijn tenslotte naar buiten gegaan om de workshop in iets koelere lucht af te kunnen ronden.



6 Tijdstippen en tijdsduur

De beste tijdstippen

Ook al is de lachworkshop op ieder moment in te zetten, uit ervaring weten we dat sommige tijdstippen beter werken dan andere momenten.

Start van de dag

Het meest ideale moment is de start van de dag of de start van het totale programma. De lachworkshop laat de mensen even contact maken met elkaar, geeft een energieboost en de lach blijft de hele dag nog 'hangen'. Dit werkt echter minder goed voor groepen waarbij mensen elkaar lang niet gezien hebben en waar eerst bijgepraat moet worden.

Voor een groep van z'n honderd mensen werd ik gevraagd om rond een uur of drie de start van de bijeenkomst, van een bedrijf met verschillende locaties in het land, in te luiden met een lachworkshop. De ruimte was groot, de mensen zaten her en der en waren druk aan het bijpraten. Bij binnenkomst werd hen een drankje aangeboden. Heel gezellig allemaal. Alleen, de behoefte aan bijpraten was groot en de plek met de microfoon slecht zicht- en hoorbaar. Tijdens het inleidende praatje van de directeur werd achterin al lustig verder gepraat met elkaar en toen ik eenmaal het woord kreeg was het gedaan. Mensen zagen me niet of nauwelijks en hadden een andere belangstelling, namelijk elkaar en hun drankje. Tenslotte heb ik met een kleine groep mensen die wel enthousiast meedeed de workshop afgerond. De organisatie was tevreden met mijn oplossing, ik was blij met mijn creativiteit.

Lachen zorgt voor een
flexibele geest



Voor de lunch

De lach is eetlustopwekkend wordt ook wel gezegd. Binnen een programma waar 's morgens eerst serieus gewerkt wordt is de lachworkshop een lekkere losmaker en energizer voor de lunch. Tijdens de lunch wordt er nog nagelachen en daarna kan men opgeladen weer verder.

Een groep van ruim vijfenzeventig medewerkers van een zorginstelling konden kiezen wat ze wilden doen. Of energiek op het veld elkaar te lijf gaan in grote ronde ballen, of op pad met een grote-mensen-step, of bij de locatie zelf de lachworkshop volgen. De ca vijftwintig mensen in mijn groep lachten al met elkaar nog voor we begonnen. Aan het eind hadden ze veel energie opgedaan en de lach bleef nog lang bij. Na zo'n workshop zit ik met een brede grijns op mijn gezicht in de auto terug naar huis.

Na de lunch

Iedere spreker weet dat na de lunch de lunchdip volgt. In het ergste geval zitten mensen soms te slapen tijdens een belangrijke presentatie. De lachworkshop, eventueel in een kortere variant als energizer, helpt om de lunchdip te overbruggen. Deelnemers zijn daarna weer opgeladen en kunnen de aandacht weer beter opbrengen.

Voor het diner

Voor het diner is het prima lachen, mede doordat de lach eetlustopwekkend is. Tijdens het diner kan er dan nog lekker nagelachen en -gepraat worden. Het is niet handig om dit te doen terwijl mensen echt trek hebben en aan tafel op eten zitten te wachten. Doe dit dus het liefst in een aparte ruimte.

Een dag niet gelachen
is een dag niet geleefd



Zo'n 150 vrijwilligers van een organisatie in Zeeland namen deel aan de lachworkshop. Een verrassing van de organisatie. Er was een podium. Er was een microfoon. Top. Een aantal mensen zat 'om de hoek' omdat er te veel mensen waren. Prima, af en toe om het hoekje kijken lukt ook. Maar de borden stonden klaar en het eten werd intussen bereid. De geluiden uit de keuken samen met de heerlijke geuren maakte dat de aandacht ergens anders naartoe ging dan naar het lachen.

Tussen of na het diner

Meestal zeggen wij, liever niet. In veel gevallen wordt er tijdens het eten een glaasje alcohol geschonken. En wat leuk lijkt voor de lachworkshop – dan komen ze toch lekker los – blijkt in de praktijk omgekeerd te werken. Hoe meer alcohol er is gedronken hoe minder gemakkelijk de aandacht erbij te houden is. Voor de lachworkshop is bereidheid en aandacht wel een voorwaarde. Dus doe na of bij de alcohol liever iets van muziek, dat is altijd goed.

Ik gaf een lachworkshop aan een tiental mensen van een serviceclub. De planning was tussen het voor- en het hoofdgerecht. Ten eerste liep het uit dus heb ik braaf op de gang zitten wachten. Ten tweede bleek er al aardig wat alcohol te zijn genuttigd waardoor na iedere oefening de groep zich richting de tafel begaf om weer een slok te nemen. Deze workshop duurde uiteindelijk iets minder lang, ze hadden meer zin in het diner.

Tijdsduur

De ideale tijdsduur van een lachworkshop hangt af van de groepsgrootte, de dynamiek en of men vrijwillig meedoet of dat dit een verrassing is.

De meest voorkomende mogelijke tijdsduren zijn:

- 15-30 minuten energizeren
- 1 uur standaard lachworkshop
- 1,5 uur lachworkshop met uitloop
- tot 2,5 uur lachworkshop met een werkboek

15-30 minuten energizen is heel geschikt voor grote groepen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een break tijdens een plenair programma met keynote sprekers waarbij flink opgelet moet worden.

Aan het einde van het VGcT jaarcongres mocht ik plenair afronden met een mini lachworkshop. Zo'n zeshonderd mensen was gebleven om tips te krijgen en af te sluiten met hartelijke lach. Men deed leuk mee en ging energiever naar huis.

De standaard lachworkshop van **een uur** is geschikt voor de meeste groepen, van 6 tot 60 mensen. Lekker dynamisch, informatief en vooral heel veel ervaren.

We kunnen afspreken **uit te breiden naar anderhalf uur**. Het hangt van de groepsdynamiek af of dat een goed idee is. Soms is men na een uur al voldaan, soms willen men nog lekker verder lachen. Wanneer mensen kiezen voor de lachworkshop, dus weten waar ze aan beginnen, dan is een langere variant gemakkelijker in te vullen.

Een **lachworkshop van 2-2,5 uur met werkboek** is geschikt voor mensen die meer willen dan de ervaring van het lachen zonder reden. Het werkboekje wordt vooral aan het begin van het programma gebruikt en is later als naslagwerk handig en nuttig. De workshop met werkboek wordt verzorgd door Saskia van Velzen, oprichter van de Lachwinkel.

Stedin organiseerde een speciale dag voor haar HRM medewerkers in Pompegebouw de Esch in Rotterdam. Een prachtige ruimte waar 35 stoelen precies in een grote kring konden staan. Er werd veel samengewerkt, overlegd en gebrainstormd. Het lachen was ingepland na al het goede werk en voor het diner. Anderhalf uur met werkboekje. Tijdens de koffiebreek tegen drie uur kon ik mooi de stoelen goed zetten en de werkboekjes met pen erop leggen. Binnen de kring kon lekker gelachen worden. Het was een groep vrolijke mensen die zin hadden om mee te doen en de lach te beleven. Ik ging met een heerlijk gevoel weer naar huis.

7 Verwachtingen en verrassingen

Ieder mens is verschillend. Net zoals geldt voor rijden met een oude eend, survivals of cocktails maken, een lachworkshop slaat niet bij iedereen aan.

Keuze

Wanneer mensen bijvoorbeeld kunnen kiezen uit meerdere workshops en dus zelf kiezen voor de lachworkshop dan gaat het over het algemeen direct goed. Ze hebben er zin in en staan open voor iets anders, iets gek.

De personeelsvereniging van WKK handelonderneming organiseerde het jaarlijkse personeelsuitje. Een dag vol leuke workshops om uit te kiezen en natuurlijk lekker eten en drinken. De werknemers konden twee keer kiezen uit vier workshops. Alle vier met veel geluid, dus daar was al rekening mee gehouden. De lachworkshop werd geprogrammeerd naast een haka-workshop, salsadansen en djembeën. De deelnemers die kwamen lachen hadden er ook echt zin in en gingen vol vrolijkheid verder.

Verrassing

Vaak worden we uitgenodigd als verrassing. Hartstikke leuk, als je mensen houden van verrassingen of als ze hieraan gewend zijn. Maar soms zie ik na de aankondiging de armen over elkaar gaan in een afwachtende houding. O ja, is dat leuk, op commando lachen? We zijn erin getraind deze eerste weerstanden om te buigen en de meeste mensen vol plezier mee te laten doen. Maar ook de organisatie kan helpen om deze eerste weerstanden te verminderen.

Wat kun je als organisator doen om de lachworkshop als verrassing de meeste kans van slagen te geven?

Inschatten van de groep

Als organisator is het belangrijk dat je je groep goed in schat. Zijn het mensen die van een beetje gekkigheid en van verrassingen houden?

Als de groep bestaat uit mensen die veel met andere mensen te maken hebben dan gaat dit vaak prima. Denk hierbij aan verkopers, managers, zorgmedewerkers, etc.

Denkers hebben het zwaarder. Denk hierbij aan accountants, bankmedewerkers en hoger kader. Daar is het leven serieus en de lach een gek ding.

Sommige beroepsgroepen lachen veel, maar heel anders. Politie en brandweer komen vaak met rauwe zaken in aanraking. Dit wordt wel afgereageerd met een lach, meestal in combinatie met zwarte humor. Zij zijn van de controle en bij het lachen zonder reden wordt gevraagd de controle een beetje te laten gaan.

Ict-ers zijn vaak heel grappig, middelbare scholieren lachen heel moeilijk – behalve met elkaar – en leraren willen weten waarom.

Zo heeft iedere groep een andere dynamiek.

Aankondigen

Het is prettig als iemand van de organisatie de workshopleider aankondigt. Dan komt het niet zo rauw op het dak van de deelnemers vallen.

Waarom

Het is goed om erbij te vertellen waarom de organisatie bedacht heeft dat de lachworkshop een goed idee is. Wanneer mensen weten waarom dit bedacht is zijn ze ook eerder geneigd mee te doen.

Voorbeeldfunctie

Het is natuurlijk gek als mensen gek moeten doen en de organisatie op een afstandje gaat kijken. Zij hebben een voorbeeldfunctie. Hoe meer ze meedoen, hoe beter de overige deelnemers zich in zullen zetten.

Het was lachen geblazen met zo'n vijftig man van de Rabobank in Hoogeveen. Na de aankondiging zag ik een aantal mensen een voorzichtig terugtrekkende beweging maken in de richting van de muur en de deur. Nu zitten bankmensen met hun aandacht veel in hun hoofd terwijl het lachen gaat over buik en gevoel. Oei. Gelukkig deed de directeur fanatiek mee en stak zo de rest aan om mee te doen.

Inhoud

Geen flauwe grappen

Vaak wordt gevraagd of we flauwe grappen maken. Maar dit is iets wat we nu juist niet doen. Tijdens de lachworkshop leren we mensen om te lachen zonder reden. We maken dus geen gebruik van humor, comedie of flauwe grappen. Meer zijn we bezig met spelen, maar dan functioneel. Met gekke spelletjes, vrolijke oefeningen wordt de lach ingezet. Omdat dit vaak anders is dan verwacht betekent het ook voor sommige mensen dat ze echt een stapje buiten hun comfortzone gaan zetten.

Lachen op commando

Zodra we vertellen wat we gaan doen dan zijn er vaak mensen die zeggen: "maar ik kan niet lachen op commando." We geven geen commando's. We nodigen uit om een stapje buiten die comfortzone te zetten, om uit te proberen en te testen en aan het einde van workshop een mening te vormen. We vragen van de deelnemers goede zin.

Als iemand echt niet mee wil doen

Wij dwingen niemand om te lachen. Soms is er bij mensen thuis iets aan de hand of anderszins en is het gewoon niet prettig of gepast om dan net mee te doen met een lachworkshop. Tenslotte komt de lach dichtbij onze emoties. Voor ons is het prima als iemand die echt niet mee wil doen zich terugtrekt. Liever dat dan met veel weerstand toch meedoen en collega's meetrokken in de negatieve stemming.

Niet uitlachen

Reorganisaties en nieuw samengestelde teams zorgen voor veel onzekerheid bij de werknemers. De nieuwe mensen kennen elkaar nog niet zo goed en de lachworkshop wordt ingezet om mensen te verbinden.

Soms bestaat er de angst dat mensen uitgelachen kunnen worden. Dat is iets wat we zeker niet doen en waar we ook aandacht aan zullen besteden.

Vroeger werd op scholen circa een op de acht kinderen gepest. Tegenwoordig is dat met alle antipest protocollen en programma's minder geworden, maar nog steeds een op de tien. Het betekent dat we in een gemiddelde groep er vanuit kunnen gaan dat zo'n drie tot vier mensen dit ooit heeft meegemaakt. De lachworkshop is er niet voor bedoeld om dit op te rakelen. Dit zullen we aangeven bij een lachworkshop.

We lachen elkaar toe, maar niet uit. **We lachen met elkaar** en niet om elkaar. **We laten samen de lach klinken**. Dit legt de nadruk op het samendoen en op de verbinding.



8 Geluid (soverlast)

Veel lachende mensen maken veel geluid. Echt, we produceren vele decibellen. Dit betekent voor de organisatie dat er rekening gehouden moet worden met de omgeving. Kort gezegd: ga niet direct naast een stiltemeditatie deze lachworkshop doen.

Intern

Check of er niet juist een serieuze vergadering in een zaaltje ernaast gehouden wordt. Check of er geen mensen elders in het gebouw zijn die er aanstoot aan kunnen nemen. Bekijk ook of de deelnemers zich veilig (genoeg) voelen ten opzichte van de mensen die niet meedoen. Want als men hoort lachen dan wordt er zeker gekeken.

Bij Monuta, waar ik lachte met vijftien medewerkers in Apeldoorn, hadden ze speciaal voor de workshop het gebouw even dichtgedaan. Geen rouwende bezoekers die aan de andere kant van het gebouw luid zouden horen lachen.

Extern

Overleg met de locatie waar je de lachworkshop wil organiseren of er een goede aparte ruimte gereserveerd kan worden in verband met het geluid. Het is niet erg als er mensen verderop op een terras in de verte horen lachen, dat is zelfs aanstekelijk. Maar als er net naast je hard wordt gelachen terwijl je als gewone bezoeker zelf rustig zit bij te praten dan is het minder handig.

We zaten met twintig jonge netwerkers in de kelder van een soort buurthuis. Wel met een deur naar buiten hoor. Ik had gewaarschuwd voor het geluid. Dat was geen probleem, we zaten toch in de kelder. Tegen het einde van de workshop, de groep was lekker uitgelaten aan het lachen, werden we gestoord door iemand van 'boven'. Of we alsjeblieft iets zachter wilden doen, er was een dienst gaande. Oei. We hebben daarna zachtjes gelachen maar het was wel gek. Ik vergeet het nooit meer.

9 Combineren

Waarmee combineren?

De lachworkshop is gemakkelijk in te passen bij een vergadering, training of seminar, of is een geschikt onderdeel van een teambuildingsdag of teambuildingsuitje. Als er meerdere workshops worden georganiseerd dan is de lachworkshop een gewild onderdeel. We kunnen de lachworkshop goed aan laten sluiten op het onderwerp van de dag of het thema van het jaar.

Stedin wilde voor haar HR-medewerkers speciaal het thema samenwerken en verbinden aan bod laten komen. Het doen van een lachworkshop met elkaar verbindt al enorm, maar voor het thema samenwerken konden we ook met plezier een paar vrolijke spelelementen toevoegen.

Bij het VGCT congres ging het vooral om een stapje buiten de comfortzone zetten. Dat is gelukt.

Thema's om bij aan te sluiten

Lachen is gezond. Sommige bedrijven organiseren een gezondheidsweek waarbij de lachworkshop een van de invullingen kan zijn.

Lachen verbindt. Voor verbinding van de collega's onderling, maar bijvoorbeeld ook met klanten of cliënten, is de lachworkshop een mooi instrument.

Lachen zonder reden is vreemd en anders om te doen. Van de deelnemers wordt gevraagd een stapje buiten de comfortzone te zetten.

Bewust lachen is iets wat je kan leren. In zorgberoepen is deze lach onontbeerlijk.

10 Afspraken

Bevestigen per e-mail

We zijn mensen en we doen ons uiterste best om duidelijke en heldere afspraken te maken. Bij voorkeur leggen we de datum, tijd en wensen vast per e-mail. Zo hebben we aan beide zijden alles ‘op papier’ staan en kunnen we het nakijken. Heel vervelend, maar het is mij eens gebeurd dat ik een verkeerde datum in mijn agenda had genoteerd. Gelukkig was ik een dag te vroeg en kon ik de dag erna nogmaals gaan. Ook kwam het voor dat men een verkeerd tijdstip had doorgegeven. Dit was later gewijzigd, maar helaas niet aan mij doorgegeven. Zo stond ik voor niets bij de locatie.

Wie geeft de lachworkshop

Wanneer je een lachworkshop aanvraagt bij de Lachwinkel dan krijg je een offerte van een van de Lachwinkeliers persoonlijk. Meestal is dat iemand die bij jouw bedrijf of gewenste locatie in de buurt gevestigd is. Alle Lachwinkeliers zijn gecertificeerd, hebben ervaring in het werken met groepen en zijn bijna allemaal opgeleid door Saskia van Velzen, oprichter van de Lachwinkel.

Als je een voorkeur hebt voor een van de Lachwinkeliers dan kun je dit uiteraard aangeven. Als hij of zij beschikbaar is dan wordt dit geregeld.

Wanneer de Lachwinkelier onverhoopt niet kan

Dan hebben we gelukkig een heel team van Lachwinkeliers en lossen we het op. Zo kan de door jou georganiseerde lachworkshop altijd doorgaan.

Boeken en betalen

Het is handig om een lachworkshop tijdig in te boeken. In bepaalde periodes is de vraag groot.

Van particulieren wordt verwacht dat zij vooruit of contant betalen.

Bedrijven kunnen een factuur voldoen volgens de factuurvoorwaarden.

AVG en voorwaarden

Onze voorwaarden zijn nog steeds heel soepel. Tot een maand voor de workshopdag kun je kosteloos afzeggen. Bij afzeggen tussen 1 maand en 1 week voor de geplande datum geldt een bijdrage van 50 euro administratiekosten. Binnen 1 week is het gehele bedrag verschuldigd. Uiteraard kunnen we een afspraak maken om de workshop op een ander moment alsnog in te plannen.

www.lachwinkel.nl/algemene-voorwaarden/

www.lachwinkel.nl/privacy/



11 Speciale gevallen

De lach is flexibel. Wij zijn flexibel.

Speciale groepen

Er zijn natuurlijk veel speciale groepen te benoemen. Maar denk aan groepen met een bijzondere aanpak of waarbij contra-indicaties een rol kunnen spelen.

Patiëntenorganisaties vinden het vaak leuk om een lachworkshop te organiseren tijdens een jaarlijkse bijeenkomst. Dat vinden wij ook. Denk dan wel aan enkele contra-indicaties. Ze liggen voor hand, maar voor de zekerheid meld ik ze hier.

Contra indicaties

Liever niet te hard lachen met hele hoge bloeddruk, niet wanneer iemand net een operatie heeft ondergaan liever niet als men last heeft van bijvoorbeeld epilepsie. Vergelijk het met een sport. Wanneer je sommige sporten niet zou doen vanwege dit soort contra-indicaties, dan gelden ze ook voor de lachworkshop.

Groepen zoals verstandelijk gehandicapten vergen ook een speciale aanpak. Omdat wij allen niet in dit werkveld zitten is het handiger als een zorgmedewerker zelf de opleiding doet om vervolgens de lach in te brengen.

Leeftijd

De lach is geschikt voor alle leeftijden. Maar soms moeten we wel even wat aanpassen.

Hoge leeftijden

Bij bijvoorbeeld vrijwilligersorganisaties is de gemiddelde leeftijd over het algemeen hoog. Dat betekent dat geluidsversterking eerder ingezet moet worden, de dynamiek wat milder is en de workshop iets rustiger verloopt.

Bij ouderen gaat het er nog wat rustiger aan toe en is het fijn als de aanwezige vrijwilligers of zorgmedewerkers meedoen. De workshop wordt dan zittend uitgevoerd.

Lachen met demente bejaarden wordt afgeraden. Er wordt bij deze workshop iets gevraagd van het voorstellingsvermogen en het vergt sowieso een specialistische benadering om met deze mensen te werken. Uiteraard kunnen zorgmedewerkers [de tweedaagse opleiding](#) doen en zelf de lach inbrengen in deze groepen. Dat zouden wij fantastisch vinden.

Kinderen en jongeren

Kleine kinderen lachen heel gemakkelijk en zijn nog heel dynamisch. Tot een jaar of 10 doen ze leuk mee en is de lach op alle niveaus en leeftijden in te zetten. Wel duren deze workshops vaak maximaal een half uur in verband met de kortere spanningsboog.

Jongeren en pubers vinden het lachen zonder reden lastig. In deze leeftijd kijken ze vooral naar elkaar en willen ze zo min mogelijk gek doen en buiten de boot vallen. Wanneer een Lachwinkelier op school komt lachen dan is het een must dat de leerkracht meedoet.

Mobiliteit

Soms zitten er in een groep deelnemers mensen die rolstoelafhankelijk zijn, op krukken lopen of anderszins immobiel zijn. Zij kunnen de lachworkshop uiteraard ook uitstekend volgen. De workshopleider houdt hier rekening mee.

Van een goede lachbui word
je een positiever mens



Tot slot

Geniet

Misschien wel de belangrijkste tip van deze whitepaper. Wanneer je alles georganiseerd hebt, wanneer de boel op de rit staat en de dag loopt, zorg dan dat je zelf ook eens kijkt en lacht. Geniet van de mensen die door jou (en je team) van alles leren, plezier maken en verbinden.

Vragen

Heb je nog vragen waarop deze whitepaper geen antwoord heeft gegeven, stel ze dan gerust. Bel met 085-2732248 of stuur een e-mail naar info@lachwinkel.nl. We denken graag met je mee. Want zoals gezegd, de lach is flexibel. Er kan heel veel.

Vraag vrijblijvend een offerte aan 



Checklist lachworkshop

Groepsgrootte

0 verwacht aantal personen

Locatie

0 binnen / buiten

0 intern / extern

Ruimte

0 afmetingen ruimte

0 leeg / tafels en stoelen aan de kant / meubilair blijft staan

Tijd

0 gepland startmoment

0 tijdsduur

Verwachtingen

0 heeft men een keuze / is het een verrassing

0 is deze groep geschikt

Geluid

0 is de omgeving voorbereid

0 vallen we derden niet lastig

Combineren

0 vergadering / seminar / training/ teambuilding / anders

0 aan welk thema wordt de lach gekoppeld

Afspraken

0 bevestigd per e-mail

0 mobiele nummers over en weer bekend

Speciale gevallen

0 speciale groep ja / nee

0 gemiddelde leeftijd

0 deelnemers mobiel / krukken / rolstoelen / anders

Extra

0 werkboekje