

GELOTOLOGI

**INTERNATIONAL SOCIETY
FOR HUMORSTUDIES**

MEDICINSKT HUMOR NETVÆRK

**THE ASSOCIATION FOR APPLIED
AND THERAPEUTIC HUMOR**

VAD SKRATTAR VI ÅT?



IGENKÄNNING

ÖVERRASKNING

HUMORNS EGENSKAPER VAD SÄGER FORSKNINGEN?

FYSISKA

ENDORFINER FRIGÖRS
DOPAMINPÅSLAG
SEROTONINET ÖKAR
BLODFLÖDET
TRÄNAR HJÄRTAT
SÄNK MUSKELSPÄNNING
IMMUNFÖRSVARET
SMÄRTSTILLANDE
BRÖSTMJÖLK

PSYKOLOGISKA
SOCIALA

GEMENSKAP
TRYGGHET -TILLIT
NÄRHET
ÖKAR INLÄRNING
DISTANS
SÄKERHETSVENTIL

FORSKNING
VISAR

GLADA ANSTÄLLDA PRESTERAR
BÄTTRE PÅ JOBBET

HA ROLIGT PÅ ARBETSTID GER
MENINGSFULLT JOBB

ÖKAR KREATIVITETEN &
PROBLEMLÖSNINGSFÖRMÅGAN


MEDARBETARE SOM HAR ROLIGT
KÄNNER MINSKAD STRESS



98% HAR INGET ROLIGT PLANERAT!!!

1-3 GÅNGER PER DAG

1/3 SKRATTAR INTE ALLS



1. BJUD PÅ DIG SJÄLV



2. VAR TILLSAMMANS

A modern indoor play area featuring a large, shiny silver slide that curves from the top left towards the center. The slide is supported by a dark green metal pole. Below the slide is a large, dark green mat. The room is furnished with green tables and chairs, some of which are arranged around a circular table. In the background, there is a bar area with white stools and a counter. The walls are light-colored, and there are decorative elements like a wooden wheel and a red chair. The overall atmosphere is bright and playful.

3. FÖRUTSÄTTNINGAR



TID

OK

ANSVAR



4. BUS

5. PLAN



HUMORSTRATEGI

VAD ÄR ROLIGT IDAG?

NÄR ÄR DET ROLIGT?

NÄR BEHÖVER VI HA ROLIGT?

DAGLIG/LÅNGSIKTIG HUMOR

HUR KAN VI PÅMINNA OSS?

HUR KAN ALLA ANSVARA?

KAN VI SÄTTA DET I SYSTEM?

ENKÄT

MÖTE - FORMA
ARBETSGRUPP

PLANERA -
SYSTEMATISERA