

Abstract

1-Tages-Seminar:

**Die Kraft des Humors –
Mit Humor das Leben meistern**

In Zeiten des technischen Fortschrittes braucht es mehr denn je Menschlichkeit. Humor ist ein ideales Mittel, diese Menschlichkeit im privaten und im Berufs-Alltag zu bewahren. Dazu ist es unumgänglich, die eigene humorvolle und fröhliche Grundhaltung zu entdecken und entfalten zu können.

In Konfliktsituationen hilft oft schon ein kleines Stück Distanz, um dem Unveränderbaren anders begegnen zu können und einen neuen Blickwinkel zu gewinnen.

Humor ist gesund und konstruktiv. Wenn er als Kommunikationsmittel kultiviert wird, steht er uns als eine mögliche Bewältigungsstrategie in schwierigen Situationen zur Verfügung. Für die eigene Psychohygiene ist er ein wichtiger Faktor zur Stressbewältigung. Humor fördert ein positives Teamklima und die Gesundheit jedes einzelnen.

Humorvolle und fröhliche Menschen sind erfolgreicher, glücklicher, gesünder und attraktiver!

Seminarziele:

Die TeilnehmerInnen setzen sich mit der gesundheitsfördernden Wirkung von Humor auseinander. Dabei stärken sie ihre humorvolle Haltung und Gelassenheit, um mit Belastungen und Konflikten besser umzugehen.

Im Seminar beschäftigen wir uns mit den psychischen und physischen Auswirkungen von Lachen und entdecken und fördern den Humor in uns selbst.

Vordergründiges Ziel des Seminars ist die Auseinandersetzung mit dem Phänomen Humor und die Anregung, dieses Phänomen situationsangepasst in das berufliche „Methodenspektrum“ aufzunehmen.

Inhalte:

Wirkungsweise von Humor und Lachen

Humor als Handlungs-Ressource

Förderung der eigenen „Humorkompetenz“ und der Kreativitätspotentiale

Verschiedene Zugänge zu Humor

Humortypen, Humortechniken

Humorvolle Auseinandersetzung mit Konflikten und Belastungssituationen

Methoden:

Reflexion des eigenen Praxisbezuges

Theoretischer Input

Diskussion

Viele praktische Übungen und Improvisationen

Aktive Mitarbeit notwendig!