

Humor Seminar: Humorvoll arbeiten und leben!

Volkswisheiten wie: "Lachen ist die beste Medizin" oder "Humor ist, wenn man trotzdem lacht", kennt jeder. Doch wie kann man in Zeiten von Stress, Überbelastung und Unterbesetzung den Spaß an der Arbeit nicht verlieren? Gerade am Arbeitsplatz ist es wichtig, sich den Sinn für Humor, den jeder hat, zu bewahren oder neu zu entdecken. Manchmal hat sich dieser Sinn unter der Flut von Arbeit, Verantwortung und Hektik nur versteckt und möchte gefunden werden!

Denn wenn Menschen lachen können, fühlen sie sich auch wohl – "Humor ist ein soziales Schmiermittel".

Seit geraumer Zeit ist auf dem Gebiet der Gelotologie (griechisch: gelos = lachen) viel geforscht worden und die Ergebnisse sind eindeutig:

Lachen ist gut für den Körper, gut für die Seele und gut für das menschliche Miteinander! Das Seminar ist sehr praxisorientiert, d.h. Sie als Teilnehmer bekommen aufgezeigt, wie man humorvoller, kreativer, entspannter und souveräner auf Alltagssituationen reagieren kann. Denn gerade, wenn wir Humor am nötigsten hätten, verlässt er uns am schnellsten - im Stress, wenn wir uns ärgern und uns gedanklich einengen.

Es werden die Bereiche, Glück, Empathie, Achtsamkeit und Wertschätzung ausführlich dargestellt.

Ziel des Seminars ist es, Humor *bewusst* als wertvolle Ressource für den Alltag zu entwickeln und zu bewahren. So können Sie in Stresssituationen gelassener reagieren und Sie steigern Ihre eigene Resilienz.

Lernziele:

- Humor stärkt die Konflikt - und Kritikfähigkeit
- Humor kann gezielt als Bewältigungsstrategie im Stress genutzt werden
- Kreativität und Flexibilität werden durch Humor gefördert
- Steigerung der eigenen Resilienz mit Humor
- Ressourcen wie Achtsamkeit, Empathie und Wertschätzung werden als Sozialkompetenz entdeckt
- Die Zusammenhänge der positiven Psychologie und der Glücksforschung werden entwickelt

Methoden:

- Interaktiver Austausch
- Moderation
- **Keine Rollenspiele**

Themen:

- Selbstverständnis von Humor
- Vorteile und Grenzen von Humor
- Humor als Bewältigungsstrategie
- Stressbewältigung mit Humor
- Resilienz und Humor
- Wie kann ich Kreativität und Flexibilität fördern?
- Welche Bedeutung haben Glück, Achtsamkeit, Empathie und Wertschätzung für mich und meinen Humor? Werden Sie zum Leuchtturm!

Zielgruppe: Offen für alle Beschäftigte

Teilnehmer: bis zu 25 Mitarbeiter aus allen Bereichen des Unternehmens

Dozent: Matthias Prehm, Inhaber der Seminaragentur HumorPille®, Fachkrankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie, Praxisanleiter, Autor des Buches: Pflege deinen Humor