



# Humorvoll arbeiten und leben!



## Humorvolle Menschen sind glücklicher

Volkswisheiten wie: "Lachen ist die beste Medizin" oder "Humor ist, wenn man trotzdem lacht", kennt jeder. Doch wie können Sie 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!

Das Seminar ist sehr praxisorientiert. Die Teilnehmenden bekommen aufgezeigt, wie sie humorvoller, kreativer, entspannter und souveräner auf Alltagssituationen reagieren können. Denn gerade, wenn wir Humor am nötigsten brauchen, verlässt er uns am schnellsten - im Stress.

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.



# Humorvoll arbeiten und leben!



## Inhalt

- 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?

## Methoden

- Lockerer Vortrag und humorvolle Moderation
- Teamarbeiten
- Interaktiver Austausch
- Kommunikative Beispielübungen





# Humorvoll arbeiten und leben!



## Ziele

- Humor kann gezielt als Bewältigungsstrategie im Stress genutzt werden
- Kreativität und Flexibilität werden durch Humor gefördert
- Grenzen des „guten“ Humors werden diskutiert
- Steigerung der eigenen Resilienz mit Humor
- Ressourcen wie Zufriedenheit, Achtsamkeit, Empathie und Wertschätzung werden beleuchtet
- Die Zusammenhänge von Humor und Glück werden gemeinsam erarbeitet

## Zielgruppe

- Für Mitarbeitende aller Berufsgruppen aus dem Gesundheitsbereich
- Max. Teilnehmerzahl: 20

### Dozenten

Matthias Prehm,



Olaf Kubelke



oder Georg Roth

