

Humorvoll arbeiten und leben

Termin 06.04.2014
Zeit: So. 10 – 17.30 Uhr (8 UE)
Ort: Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg
Kosten: € 190 (inkl. Seminarverpflegung und Pausengetränke)
€ 160 ermäßigt für VDOE-, Quetheb-, VDD-, VFED- und FET-Mitglieder

Referent: Frank Ladwig, Sozialwissenschaftler, seit über 15 Jahren Leiter der Rekreationstherapie am Boberger Unfallkrankenhaus Hamburg; Berater, Personalentfalter, Trainer und Dozent. Spezialgebiete sind praktische Philosophie, positive Psychologie, Mediation, Suchtberatung, Motivation, Kreativitäts- und Humortechniken. Mitglied bei Humorcare Deutschland. www.humorpille.de

Ziel: Volksweisheiten wie: " Lachen ist die beste Medizin" oder " Humor ist, wenn man trotzdem lacht", kennt jeder. Gerade am Arbeitsplatz ist es wichtig, sich den Sinn für Humor, den jeder hat, zu bewahren oder neu zu entdecken. Die Forschungsergebnisse sind eindeutig: Lachen ist gut für den Körper, für die Seele und für das menschliche Miteinander! Humor stärkt die Konflikt- und Kritikfähigkeit und fördert zugleich Kreativität und Flexibilität. Ziel dieses praxisorientierten Seminars ist, Humor als wertvolle Sozialkompetenz zu entwickeln und zu bewahren.

Zielgruppe: Ernährungsfachkräfte, Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten

Inhalte:

- Selbstverständnis von Humor
- Vorteile und Gefahren von Humor
- Mit Humor Kreativität und Flexibilität fördern?
- Wie wertvoll sind Witze für den Alltag?
- Welche Bedeutung haben Glück, Achtsamkeit, Empathie und Wertschätzung für mich und meinen Humor?
- Humor als Bewältigungsstrategie für schwierige Alltagssituationen
- Erspüren der Wirkung von Lach Yoga
- Einüben verschiedener Humor- und Schlagfertigkeitstechniken
- Mit Charme und Witz überzeugender wirken

VDOE: Anerkannt für Baustein Management im Rahmen des Zertifikats: 1 Tag
Quetheb: 2 Punkte Modul M; VDD:8 Punkte; VFED: 8 Punkte im Bereich 5