



Workshop 2 und 4: *Pflege deinen Humor*

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!

Der Workshop ist sehr praxisorientiert, d.h. die 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 dargestellt. Die Bedeutung von Wertschätzung und Empathie im Arbeitsalltag – gerade wenn verschiedene Hierarchien zusammenarbeiten- ist ein elementarer Faktor, damit Humor funktionieren kann.

Ziel des Workshops ist es, Humor als wertvolle Ressource für den Alltag zu entwickeln und zu bewahren. So kann man in Stresssituationen gelassener reagieren und man steigert die eigene Resilienz. Die Teilnehmer erfahren, wie wertvoll es ist, Humor nicht nur intuitiv dann anzuwenden, wenn es ihnen gut geht, sondern Humor gezielt und bewusst als Grundhaltung einzunehmen.

Achtung: Der Workshop wird zweimal angeboten, von 13:30 – 15 Uhr **und** von 15:30 – 17 Uhr

Themen:

- Selbstverständnis von Humor
- Vorteile und Gefahren von Humor
- Stressbewältigung mit Humor
- Resilienz und Humor
- Wie kann ich leichter lernen mit 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!
- Humor als Bewältigungsstrategie



Dozent:

Matthias Prehm, Inhaber der Seminar Agentur HumorPille®, Fachkrankenpfleger für Anästhesie und Intensivpflege, Praxisanleiter, Lach Yoga Leiter, Botschafter der Stiftung Humor Hilft Heilen von Dr. Eckart von Hirschhausen, Autor des Buches „Pflege deinen Humor“, Springer Verlag ; weitere Infos unter: www.humorpille.de