

# Humor - gelöst lösen

Kreativ, flexibel und gewitzt, wenn es ernst wird.

Möchten Sie in Ihrem beruflichen Alltag auch dann locker und flexibel sein, wenn es schwierig wird, wenn der Adrenalinpegel steigt und wenn der »innere Autopilot« nur noch zwischen »Kampf«, »Flucht« oder »Totstellen« wählen kann? Im beruflichen Alltag kommen wir schnell in schwierige, fordernde Situationen, die unter Umständen »das Blut in Wallung bringen« - Situationen, die fordern und manchmal auch überfordern. Wir erleben in jedem Konflikt viel Stress, wenn wir uns mitten in einem Konflikt befinden. Wenn wir uns in solchen Augenblicken aus dem Aktion/Reaktion-Muster lösen können, haben wir ein Handwerkszeug zur Verfügung, das ebenfalls lösend wirkt und bewahren unseren Humor dabei. Humor ist die Fähigkeit, den freien Raum zu finden, von den Konflikten der Gegensätze gelöst und dennoch mit Verständnis für konfliktreiche Positionen und Personen. Welche Fähigkeiten könnten Sie brauchen? Über welche verfügen Sie schon? Was macht überhaupt eine Situation schwierig?

Pädagogik und Begleitung von Menschen sind geprägt von Beziehung und Beziehung erfordert »echte Begegnung«. Echt wird die Begegnung, wenn wir uns der Situation und dem Andern mit dem, was da ist, ehrlich und authentisch stellen, ohne Angst, das »Gesicht zu verlieren«. Das erfordert manchmal einen »Narrensprung«.

Im Online-Workshop stärken Sie Ihre Stärken und entwickeln Ihre kommunikativen Fähigkeiten spielerisch weiter. Sie werden persönlich konkret einbezogen. Sie entwickeln praktische Schritte, um neue Kompetenzen in Ihren persönlichen und beruflichen Alltag zu bringen.

## Inhalte

- Dynamik des Humors und Unterschied zwischen aggressivem und heilsamem Humor
- Verständnis des Menschen in Bezug auf Humor und dessen Wirkung
- Wann ist es klug, forscht zu sein, wann nicht? Die eigene Intention klären und die eigene Position richtig einschätzen
- Sprache des Körpers und die Wirkung der Stimme
- Dinge frisch und frech auf den Kopf stellen, um dann wahrhaftig und grundsätzlich zu handeln
- Sich treu bleiben
- Sie nutzen die Erweiterung Ihres Repertoires für Situationen, die Sie bislang als »stressend« und »beengend« erlebt haben.
- Im Spiel entdecken Sie Ressourcen, die konkret Ihr Handeln im beruflichen Alltag unterstützen.
- Sie lernen einen erfrischend spielerischen und humorvollen Umgang mit dem »Theater Ihres beruflichen Alltags« kennen und finden einen leichten Zugang zum bewussten und wirksamen Körperausdruck. Sie lernen Ihre »Null« kennen, den Mittelpunkt Ihres Spielraums und dessen lustvolle und lösende Komik.

## Methodik

Für das Online-Seminar benötigen Sie:

- Raum zum Spielen. Leichte Kleidung und etwas zum Essen und Trinken
- Technische Voraussetzungen: Laptop oder PC mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern, stabile Internetverbindung
- Rote Nase

## Zielgruppe

Menschen, die andere begleiten oder beraten, u.a. in pädagogischen, sozialpädagogischen, medizinischen oder psychiatrischen Arbeitsfeldern

## ReferentIn

### David Gilmore

David Gilmore vermittelt mit spielerischen Mitteln den Humor, den wir in allen Aspekten unseres Lebens brauchen. Er kam 1972 nach dem Studium Moderner Sprachen, Literatur und Geschichte (M.A.) am Christ's College, Cambridge, nach Westberlin, wo er zunächst in der Erwachsenenbildung (u.a. beim Sender Freies Berlin) tätig war. Seine Verbindung von persönlichem und kreativem Prozess bietet er seit 1983 bei Seminaren, Auftritten und Fortbildungen zum Thema: „Die Kraft des Lachens“ an. Von 1983-1999 war er in der Psychiatrie in Freudenstadt auf allen Stationen als Improvisationskünstler, Theatertherapeut, Clown und närrischer Begleiter im Alltag tätig und zusätzlich in weiteren zwei psychosomatischen Kliniken. Komik als heilsames Mittel brachte er im Rahmen seines Projekts: „Moving Stages“ in viele Bereiche des öffentlichen, pädagogischen, sozialen und heilberuflichen Lebens. Veröffentlichung: „Der Clown in uns – Humor und die Kraft des Lachens“, München 2007

## Facts

### Kosten

€ 450,- inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

26.08.2024

### Ort

pro mente Akademie  
Grüngasse 1A  
1040 Wien

### Termine

09.09.2024 - 10.09.2024  
Mo, Di 09:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

### Anzahl der TeilnehmerInnen

mind. 10, max. 16 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Grüngasse 1A, 1040 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)