



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

**Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.**

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19

E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)

Internet: <http://www.liw-ev.de>

## Handwerk Humor - Stress-Resilienz im beruflichen Kontext

### Bildungsurlaub

Viele Frauen leiden in der immer komplexer werdenden Berufs- (und auch Alltags-)Welt unter Stress. Sie vermissen eine authentische Kommunikation sowie Anerkennung und Wertschätzung - von anderen und sich selbst gegenüber. Und nicht wenige Frauen wissen nicht, wie sie mit diesen herausfordernden Situationen gelassener und selbstbewusster umgehen können. Hier hilft oft nur ein Perspektivwechsel – mit Humor und Kreativität dem Stress begegnen.

„Handwerk Humor“ hilft, den freien Raum zu finden, uns echt und ohne Angst den Schwierigkeiten und Stolpersteinen im Leben zu begegnen. Wenn Sie mit Humor die eingefahrenen Muster anschauen, können Sie neue Schritte wagen und neue Perspektiven probieren. Sie erfahren, wie in Situationen, die Ihnen zuvor Energie gekostet haben, Lebensenergie wieder zurückfließt.

Zum „Handwerk Humor“ gehört auch der Umgang mit dem Scheitern – ob im Beruf oder im Alltag. Scheitern gehört zum Lernen – „wer spricht in mir und kritisiert?“ Sie erproben, wie Sie mit Humor in den Fluss kommen. Spielerisch probieren Sie aus, wie Sie Ihre Körperhaltung, Ihre Sprache und Stimme und Ihre innere Haltung mit Humor und Witz verändern können, auch wenn es ernst wird.

### Seminarziele und Methoden

Kristin Kunze vermittelt mit spielerischen Mitteln den Humor, den Sie im (beruflichen) Alltag brauchen. Sie vermittelt Ihnen ein Verständnis für Humor und dessen Wirkung. Durch die Entwicklung eines empathischen Humors:

- nutzen Sie die Erweiterung Ihres Repertoires für Situationen, die Sie bislang als „stressend“ und „schwierig“ erlebt haben.
- entdecken Sie Ressourcen, die konkret Ihr Handeln im beruflichen Alltag unterstützen.
- lernen Sie einen erfrischend spielerischen und humorvollen Umgang mit dem „Theater Ihres beruflichen Alltags“ kennen.

<b>Seminar Nr.:</b>	885420
<b>Termin:</b>	04.10. – 07.10.2020 Sonntag, 18:30 Uhr – Mittwoch, 16:00 Uhr
<b>Ort:</b>	#lila_bunt in Zülpich
<b>Preise:</b>	380,- € inkl. Ü/VP EZ-Zuschlag: 10,00 € / Tag
<b>Dozentin:</b>	Kristin Kunze (geb. 1941), unterwegs als Clownin Sophia Altflug mit eigenen Stücken und Figuren, bundesweit Clownskurse für Frauen, Seminare für Humor-Suchende, Auftritte als Clownfrau
	Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16
	Leistungen: Durchführung des Seminars, Seminar begleitende Unterlagen, Übernachtung, Vollpension

Ziel ist es, die Seminarinhalte und Methoden in konkrete Arbeitssituationen zu übertragen, damit jede Teilnehmer\*in überzeugend und souverän im Berufsleben handeln und auftreten kann. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. In diesem Rahmen sind die Seminarziele im Einzelnen:

- Steigerung der persönlichen Präsenz
- Entwicklung des Bewusstseins und Souveränität für die eigene Gestik, Mimik, Stimme und Körpersprache
- Leichter Zugang zum bewussten und wirksamen Körperausdruck
- Entdeckung von Freiräumen, in denen Spiel, Humor und Kreativität sich verbinden und im konkreten beruflichen Handeln unterstützen
- Stärkung der inneren und äußeren humorvollen Haltung in der täglichen Kommunikation und im täglichen Handeln

## Zielgruppen

Frauen\*, die im pädagogischen Fachfeld arbeiten: Sozialarbeiter\*innen, Pädagog\*innen, Erzieher\*innen, Lehrer\*innen, Therapeut\*innen. Frauen\*, die den ureigenen Humor finden möchten, um im Alltäglichen mit sich und in der Kommunikation beweglich zu bleiben und die Hindernissen mit Kreativität und Perspektivwechsel spielerisch begegnen möchten.

## Organisatorisches

Das Seminar findet bei #lila\_bunt in Zülpich (ehemals Frauenbildungshaus) statt. In der neuen Ausrichtung des Hauses sprechen sie mit einem vielfältigen Programm vor allem Frauen\*, Lesben, Inter-/Trans\*(männliche\* und weibliche\*) und nicht binäre Personen an (Menschen, die sich nicht der binären Einteilung von männlich und weiblich zuordnen können/wollen).

Das queer\_feministische Tagungshaus bietet Platz für 31 Personen. Zülpich liegt in der Nordeifel und ist ein Naherholungsgebiet. Unsere Gäst\*innen erwartet ein wunderschöner Garten, eine Gartensauna mit Außen-dusche, eine im Prozess befindliche feministische Bibliothek, Wanderkarten, Fahrräder für einen Ausflug an den nah gelegenen Zülpicher See.

Link: <http://www.lila-bunt-zuelpich.de/>

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind in individuell gestalteten Doppelzimmern untergebracht. Es gibt eine begrenzte Anzahl an Einzelzimmern (EZ-Zuschlag 10 €). Vorwiegend gibt es Bäder im Flur zur Einzel- und Gemeinschaftsnutzung. Sie werden rundum vegetarisch/vegan versorgt.

Ein barrierefreies Zimmer steht auf Nachfrage zur Verfügung.

**Bitte wenden Sie sich mit Fragen zum Seminar oder zur Übernachtung an #lila\_bunt. Den ggf. anfallenden Zimmerzuschlag entrichten Sie bitte dort vor Ort.**

## Anreise

Das Tagungshaus liegt in der Voreifel, im kleinen Dörfchen Zülpich-Lövenich, 3 km von Zülpich entfernt in der Nähe des Wassersportsees. Bis zur Kreisstadt Euskirchen sind es 15 km, bis Köln, Bonn oder Aachen ca. 55 km (nicht mit Köln-Lövenich verwechseln!).

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20 % gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## Förderungsmöglichkeiten

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

