

Humor hilft – gerade, wenn es ernst wird

Kreativität, Flexibilität und Witz in schwierigen (Kommunikations-)Situationen

Bildungsurlaub

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“. Dies können schwierige Gespräche oder Stresssituationen sein. Diese fordern uns derart, dass wir uns zuweilen überfordert fühlen. Wenn wir in solchen Augenblicken Humor zur Verfügung haben, können wir uns aus dem automatisch verlaufenden Aktions-/Reaktions-Muster lösen.

Humor ist die Fähigkeit, den freien Raum zu finden, den Raum dazwischen – gelöst von den Konflikten, die oft durch Gegensätze charakterisiert sind und dennoch mit Verständnis genau für diese gegensätzlichen Positionen oder Meinungen meines Gegenübers. Mit Humor bekomme ich ein Gefühl für die Besonderheiten der jeweiligen Situation - mit klaren Grenzen und Werten.

Welche Fähigkeiten könnten Sie brauchen? Über welche verfügen Sie schon? Was macht überhaupt eine Situation schwierig?

Kommunikation ist geprägt von Beziehung und Beziehung erfordern „echte Begegnungen“. Echt wird die Begegnung, wenn wir uns der Situation und dem Andern mit dem stellen, was da ist. Echt ist, wenn wir uns ehrlich und authentisch ohne die Angst stellen, das „Gesicht zu verlieren“. Das erfordert manchmal einen „Narrensprung“.

Im Seminar stärken Sie Ihre Stärken und entwickeln Ihre kommunikativen Fähigkeiten spielerisch weiter. Sie werden persönlich konkret einbezogen. Sie entwickeln praktische Schritte, um neue Kompetenzen in Ihrem (beruflichen) Alltag zu bringen.

Seminar Nr.:	812222
Termin:	21.11.2022 – 25.11.2022 Montag, 12:30 Uhr – Freitag, ca. 13:30 Uhr (Start und Ende jeweils mit gemeinsamem Mittagsessen)
Ort:	Insel Reichenau, Bodensee
Preise:	795,- € (incl. Ü/VP) 895,- € (incl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
Dozent:	David Gilmore
David Gilmore (Bild unten) 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.	
Teilnehmendenzahl:	10-14
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung



Ziele und Methoden

David Gilmore vermittelt mit spielerischen Mitteln den Humor, den wir im (beruflichen) Alltag brauchen. Er vermittelt Ihnen ein Verständnis für Humor und dessen Wirkung, erklärt und demonstriert die Dynamik des Humors und den Unterschied sowie Bedeutung von aggressivem und heilsamem Humor.

Durch die Entwicklung eines empathischen Humors:

- nutzen Sie die Erweiterung Ihres Repertoires für Situationen, die Sie bislang als „stressend“ und „beengend“ 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 und finden einen leichten Zugang zum bewussten und wirksamen Körperausdruck.
- lernen Sie Ihre „Null“ kennen, den Mittelpunkt Ihres Spielraums und dessen lustvolle und lösende Komik.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt.

Themen

- **Körpersprache und Ausdruck**
 - Sprache des Körpers und die Wirkung der Stimme
 - Non-verbale Kommunikation und die Entwicklung der Komik?
 - Ausdruckskraft des körperlichen und stimmlichen Ausdrucks in der Kommunikation
- **Humorvolle Kommunikation**
 - die Dynamik der humorvollen Kommunikation - Angleichen und Aktion/Reaktion
 - Humor verstehen: Kulturelle und andere Werte hinter dem Humor
 - Humor entschärft und verschärft Gegensätze und erschafft von Freiraum in Entscheidung und Beziehung
 - Dinge frisch und frech auf den Kopf stellen, Mitschwingen, Reagieren oder „es sein lassen“?
- **Wer spricht mit wem?**
 - die eigene Intention klären und die eigene Position richtig einschätzen
 - sich treu bleiben – die eigenen Grenzen, Werte und Absichten kennen
 - ein Bild des Menschen als Grundlage des humorvollen Umgangs
- **Der „Esel“ und die Kultur der Perfektion**
 - Was ist ein Fehler?
 - Das "stabile Scheitern" - Umgang mit "Teufelskreisen" und die Rolle des „Esels“
 - Empathischer Humor und der Umgang mit dem „Esels“ - mit dem eigenen und mit dem der Anderen
- **Bühne als Methode**
 - Die Bühne als Spiegel und als Freiraum
 - Die Wirkung der Bühne als Methode - Der erste Moment - Teufelskreise als Lachnummern
 - Die Wirkung der Bühne als Methode 3 - "Eselbühne"

Seminarziele

Ziel ist es, die Seminarinhalte und Methoden in konkrete Arbeitssituationen zu übertragen, damit jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer überzeugend und souverän im Berufsleben handeln und auftreten kann. 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.
- Erweiterung Ihres humorvollen Repertoires für Situationen, die Sie bislang als „stressend“ und „beengend“ erlebt haben.
- Entdeckung von Freiräumen, in denen Spiel, Humor und Kreativität sich verbinden und im konkreten beruflichen Handeln unterstützen.
- erfrischend spielerischer und humorvoller Umgang mit dem „Theater Ihres beruflichen Alltags“
- Kennenlernen Ihre „Null“, den Mittelpunkt Ihres Spielraums und dessen lustvolle und lösende Komik.
- Stärkung der inneren und äußeren humorvollen Haltung in der täglichen Kommunikation und im täglichen Handeln.

Übernachtung/Verpflegung

Das Haus Insel Reichenau vermittelt – direkt am Bodensee liegend - ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und eine südländische Lebenslust. Das Haus verfügt über eine großzügige Seeterrasse und eine weitläufige Grünanlage. (Link: <http://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau>). Sie sind in DZ bzw. im EZ mit eigener Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 50,00 € insgesamt) untergebracht. Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen im Haus (ohne Kaffee/Kuchen am Nachmittag).

Anreise: Das Haus ist mit dem Auto (ca. zwei Stunde südlich Stuttgart) und mit der Bahn (Bahnhof Reichenau (Baden)) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

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.