

## Das Feuer wieder wecken! – Mit Humor gelöst und ermutigt im Berufsalltag

### Humor als Ressource zur Resilienz und Stressreduktion

#### Bildungsurlaub

Gerade im Berufsalltag erleben nicht wenige Menschen, dass eine einstmals hohe Motivation sich verbraucht hat und dass das innere Feuer nur noch auf geringer Flamme oder gar nicht mehr brennt. Viele reagieren darauf mit Stress, Unlust oder gar Krankheit – und mit weniger Lachen.

Dabei ist Lachen ein wesentlicher Teil unserer wahren Natur. Humor ist ein Ausdruck wahren Freiraums. Spielraum gewinnen erlaubt es, eine humorvollere Sicht auf die Welt zu bekommen, um so mit den herausfordernden und belastenden Situationen im (Berufs-)Alltag gelöster und mutiger umgehen zu können.

Lachen ist ein Ausdruck von Lebensfreude und Lebendigkeit. Wenn wir uns lebendig fühlen, erleben wir uns motiviert und mit innerem Feuer für unsere Aufgaben. Wir können unseren Humor leben und jede Art von Humor bringt eine Form von Resilienz mit sich. Nur macht es einen Unterschied, ob wir uns vermeintlich stärken dadurch, dass wir über andere lachen oder ob wir bereit sind, auch über uns selbst zu lachen. Diese letztere Fähigkeit setzt eine Selbstverbundenheit und eine Empathie für andere voraus.

Das „Immunsystem der Seele“ braucht es, sich zu lösen. Es braucht Freiraum, Spielraum, Beziehungsfähigkeit und Entscheidungskraft. Lösender Humor braucht diese „Zutaten“ und stärkt andersherum unsere seelische und mentale Gesundheit. Humor nützt uns sowohl beruflich als auch privat. Es ist eine grundsätzliche, positive Haltung dem Leben gegenüber, die auch in der Lage ist, das Unangenehme und Schwierige mit einzuschließen. Humor heißt, Freiraum in sich zu finden, die persönliche Kraftquelle zu finden, um durch den Lebenswitz die Lebenslust wieder zu mobilisieren.

Im Seminar stärken Sie Ihre Stärken und entwickeln Ihre Form, die o.a. Aspekt in Ihr (Berufs-)Leben zu integrieren. Sie werden persönlich konkret einbezogen. Sie entwickeln praktische Schritte, um Ihr inneres Feuer wieder zu wecken, Ihre Resilienz zu stärken und mit Stress gelassener und mutiger umzugehen. Auf der Fährte des heilsamen Humors gehen Sie gelöst und ermutigt wieder in den (Berufs-)Alltag.

<b>Seminar Nr.:</b>	818722
<b>Termin:</b>	11. – 16.12.2022 Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, ca. 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Langeoog
<b>Preise:</b>	925,- € (Ü/HP+) für Einzelpersonen 1005,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag s.S. 2
<b>Dozent:</b>	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.	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung



David Gilmore

## 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, demonstriert die Dynamik des Humors und den Unterschied von aggressivem und heilsamem Humor.

Durch die Entwicklung eines empathischen Humors:

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

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

### Themen

- **Das Feuer wieder wecken**
- **Die psychosomatischen Wirkungszusammenhänge des Humors**
- **Lernen wie unser Körper spricht**
- **Spiel als grundlegendes, lösendes Clownprinzip**
  
- **Wo hört der Spaß auf?**
- **Regeln und Anwendung humorvoller Kommunikation - Die Bühne des Alltags**
  
- **Mit Widrigkeiten umgehen – den Esel umarmen**

**Das Ziel ist im Weg - Erkennen, was ich wirklich brauche**

Die Haltung des Narren hilft, unseren inneren lebendigen Freiraum (wieder) zu entdecken. Sie fühlen sich gestärkt, feste Vorstellungen sind gelockert, um mit sich und den (Berufs-)Alltag auf einer gelösten Grundlage wohlwollender und humorvoller umzugehen. Lassen Sie sich mit der Kraft des Lachens auf das Spiel des Clowns und die Weisheit des Narren ein und so Ihr Herz ermutigen. Auf dass das Feuer wieder brennt!

## Organisatorisches

Die autofreie Insel Langeoog gehört zu den Ostfriesischen Inseln vor der Küste Ostfrieslands. Teile der Insel und das Wattenmeer um die Insel gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeers, das als UNESCO Weltnaturerbe anerkannt ist. Das Wattenmeer ist weitgehend in seinem ursprünglichen Zustand erhalten, es ist das vogelreichste Gebiet Europas und Deutschlands bedeutendster Naturraum.

**Übernachtung/Verpflegung:** Das VCH Ferien- und Tagungszentrum Hotel „Haus Bethanien“ ist teilweise barrierefrei und hat einen Aufzug ([www.langeoog-bethanien.de](http://www.langeoog-bethanien.de)). Es verfügt über einen Garten und eine Terrasse mit Liegestühlen sowie Strandkörben. Vom Hotel in der Ortsmitte am Kurpark sind es nur zehn Minuten zum Bahnhof. Schnell sind Sie am 14 Kilometer langen Badestrand und können die Nordsee entdecken.

Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie einen leckeren, vitalen Mittagssnack.

Das Haus bietet helle, klassisch eingerichtete Zimmer mit TV und eigenem Bad mit einer Dusche.

EZ mit Dusche/WC: 24 € / Tag Zuschlag.

EZ ohne Dusche/WC: - 95 € insgesamt.

### Anreise per Auto:

Aus Richtung Bremen/Oldenburg fahren Sie auf der A 29 bis zur Abfahrt Wilhelmshaven nach Jever und Wittmund, folgen Sie dann der B 210 Richtung Esens/Bensersiel. Aus Richtung Oberhausen fahren Sie auf der A 31 bis zur Abfahrt Leer Ost nach Aurich, folgen Sie dann der B 210 in Richtung Wilhelmshaven, dann Esens/Bensersiel. In Besersiel gibt es genügend Parkplätze.

### Anreise per Bahn:

Sie erreichen uns von den Bahnhöfen Esens (Ostfriesland) oder Norden. Dort nehmen Sie den Bus nach Bensersiel. Nach der Ankunft im Hafen steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie zum Inselbahnhof in Langeoog befördert. Von dort beträgt der Fußweg ca. 10 Minuten.

## 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 dieses 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.

## Sonstiges

**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.

## Förderung

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.