

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

Humor als Ressource zur Resilienz und Stressreduktion

Bildungsurlaub/ Bildungszeit

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. Das hat erhebliche – nachteilige - Folgen für die Leistungsbereitschaft im Berufsalltag.

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

Ein lösender Humor hilft nicht nur, sich für eine mögliche andere Sichtweise zu öffnen. Ein lösendes Lachen gibt einem die Kraft wieder, frisch anzufangen und neue Energie zu schöpfen. Humor wirkt versöhnlich, sowohl im Umgang mit sich selbst, als auch mit Mitarbeitenden und mit den täglichen Aufgaben.

Denn über sich selbst oder über eine Situation lachen zu können, setzt voraus, dass wir innere wie von außen kommende Hindernisse „umarmen“ lernen und sie in einem größeren Zusammenhang sehen können. Wir finden Wege aus der Enge, in die wir uns hineinmanövriert haben. Wir nehmen Stolpersteine nicht als Versäumnis oder als Scheitern wahr, sondern als einen Hinweis darauf, was wir brauchen, was die Situation erfordert und welche Kräfte im Spiel sind. So schaffen wir einen Spielraum, der entspannt und uns wieder durchatmen lässt.



David Gilmore

Seminar Nr.:	818823
Termin:	21.08. – 25.08.2023 Mo. 13.30 Uhr (Mittagessen: 12.15 Uhr) – Fr. ca. 13.00 Uhr
Ort:	Kloster Springiersbach, Bengel
Preise:	735,00 € (Ü/VP) für Einzelpersonen 835,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen
EZ-Zuschlag:	32,00 € insgesamt
Dozent:	David Gilmore

David Gilmore vermittelt mit spielerischen Mitteln den Humor, den wir in unseres Lebens brauchen. Er kam 1972 nach dem Studium Moderner Sprachen, Literatur und Geschichte (M.A.) nach Westberlin, wo er zunächst in der Erwachsenenbildung 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 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: 8–15

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

Lösender Humor befreit die Selbstwahrnehmung und führt zu einer verbesserten Einschätzung der jeweiligen Lage.

- Er hilft, lebendiger und gelassener mit dem Berufsalltag umzugehen.
- Er verleiht uns in unserer beruflichen Tätigkeit Kraft und Frische und motiviert mit einer neuen Sicht der Dinge.
- Er lässt uns im Umgang widerstandsfähiger werden und versetzt uns in die Lage, das Unangenehme und Schwierige mit einer positiven Haltung zu sehen.
- Humor stärkt das „Immunsystem der Seele“, das Freiraum, Spielraum, Beziehungsfähigkeit und Entscheidungskraft braucht.

Im Seminar stärken Sie Ihre Stärken und entwickeln Ihre Form, die o.a. Aspekt in Ihr Berufsleben zu integrieren. Auf der Fährte des heilsamen Humors gehen Sie gelöst und ermutigt wieder in den (Berufs-)Alltag.

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

- Was treibt mich an? Das Feuer, Beziehungs- und Spielfähigkeit wecken und stärken
- Der Lebenskompass nach David Gilmore – Humor als Erklärungsmodell für die Wirkungszusammenhänge des Humors zwischen Körper und Seele
- Lernen wie unser Körper spricht. Die eigenen Impulse als Information für den gesundheitsfördernden Umgang im (Berufs)Alltag.
- Spiel und Humor als grundlegendes, lösendes und förderndes Lebensprinzip
- Regeln und Anwendung humorvoller Kommunikation in Privat- und Arbeitsleben– Wo fängt der Witz an und wo hört er auf
- Die Bühne des Alltags – Was ist an mir und an der Situation komisch?
- Mit Widrigkeiten umgehen – den „Esel“ umarmen
- Das Ziel ist im Weg - Erkennen, was Sie wirklich brauchen

Ihr Nutzen

- Sie motivieren sich neu und bekommen ein Modell, nach dem Sie sich in Zukunft in Ihrem Berufsalltag orientieren können
- Sie lernen, wie Ihr eigener Humor funktioniert und wie er dabei hilft, Ihnen in vielen Berufssituationen mehr Spielraum und Energie zu verleihen
- Sie erkennen, welche gelernten hinderlichen Einstellungen im Umgang mit sich und im Berufsleben Sie behindern und wie sie diese durch eine humorvolle Haltung so wandeln können, dass Sie in schwierigen Situationen Ihren Berufsalltag zielgerichtet beeinflussen.
- Sie erfahren, wie Sie über eine erhöhte Lebensfreude Ihr Arbeitsleben effektiver und motivierter gestalten können.
- Sie erfahren, was Sie wirklich zur eigenen Motivation brauchen und wie Sie dies in Ihren beruflichen Alltag einbinden können.

Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (<https://karmeliten.de/orte/springiersbach/index.html>) statt. Das Kloster liegt idyllisch in einem Seitental der Mosel (ca. zwei km von der Mosel entfernt) am Rande des großen Waldgebietes Kondelwald. In dem um das Jahr 1100 gegründeten Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich.

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht). Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Anreise: Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

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

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **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/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!