

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

Humor als Ressource zur Resilienz und Stressreduktion

Bildungsurlaub auf der Nordseeinsel Norderney

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.

Seminar Nr.:	881021
Termin:	05.12.2021 – 10.12.2021 Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, ca. 13:00 Uhr
Ort:	Norderney
Preise:	795,- € (incl. Ü/VP) 895,- € (incl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: siehe 2. Seite

Die Kurtaxe entrichten Sie bitte vor Ort

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



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**

Lachen heißt, immer wieder eine neue Beziehung zu uns und unserer Welt aufzunehmen. Es geht nicht alleine darum, das Lachen zu üben, sondern darum, den eigenen Körper und die eigene Stimme kennen zu lernen und damit spielerisch umzugehen.

• **Die psychosomatischen Wirkungszusammenhänge des Humors**

Wie erkennen wir, wo wir uns gerade in Bezug auf unsere Stimmung befinden? Welche Formen des Humors gibt es? Was wir brauchen, um die lösende Qualität des Humors zu stärken?

• **Lernen wie unser Körper spricht**

Die Fähigkeit, uns zu nehmen, wie wir sind, ist die Grundlage unserer Freude an uns selbst. Den eigenen Körper beim „Sprechen“ kennen zu lernen und damit zu spielen, ist ein wichtiges Element in der Selbstwahrnehmung.

• **Spiel als grundlegendes, lösendes Clownprinzip**

Sie üben sich darin, das Spielerische zuzulassen, die Rhythmen des Körpers kennen zu lernen. Sie erfahren, wie es ist, den Verstand mal zu lassen und Bewegungen zu entdecken, die einfach entstehen. Sie lernen die Anwendung von Improvisationstechniken und -übungen.

• **Wo hört der Spaß auf?**

Wie verlieren wir durch eigene Handlungen und Überzeugungen den Bezug zu unserer Lebenskraft? Viele Katastrophen schaffen wir selbst oder wir sorgen dafür, dass wir uns selbst im Wege stehen. Das Erkennen, dass wir irgendwo „hängen“ führt zu einem genaueren Blick auf den eigenen Ernst.

• **Regeln und Anwendung humorvoller Kommunikation - Die Bühne des Alltags**

Sie schauen auf die Dynamik, die zwischen Menschen entsteht, um zu erkennen in welchen Dynamiken wir „stecken“. Indem Sie mit ihnen spielen lernen, können Sie sich von ihnen lösen. Manchmal braucht es auch die Fähigkeit eines Narren, die Dinge auf den Kopf zu stellen.

• **Mit Widrigkeiten umgehen – den Esel umarmen**

Scheitern dient nicht nur als lösendes Prinzip, sondern auch als „Schlüssel“ zur Lebensfreude. Der Esel schützt genau das, was wir als Störung erleben. Sie lernen, mit dem „Esel“ umzugehen. Die Fähigkeit, sich und die Welt zu umarmen ist das, was einen Clown ausmacht.

• **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!

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:

Organisatorisches

Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ (www.caritas-gesundheitszentrum.de) statt. Das Gästehaus liegt im Grüngürtel der Insel, ca. 10 Gehminuten vom Strand entfernt. Sie erreichen den Ortskern und das „Thalasso“ im Badehaus in ca. sieben bis zehn Minuten. Das im Jugendstil erbaute Haus verfügt über 14 EZ und 22 DZ, teils behindertengerecht mit komfortabler Ausstattung. Alle Zimmer haben Holzfußböden, sind mit Kabel-TV und Telefon ausgestattet.

Einzelzimmerzuschlag: Die Übernachtung im Einzelzimmer ist EZ-Zuschlag frei. Es sind allerdings nur begrenzt Einzelzimmer verfügbar. Die Übernachtung im Doppelzimmer als Einzelzimmer kostet einen Zuschlag von 50,00 € für fünf Nächte.

Norderney bietet schöne Sandstrände, eine urwüchsige Dünenlandschaft sowie Laub- und Kiefernwälder. Das Klima wirkt gesundheitsfördernd.

Anreise

Bei Anreise mit der **Bahn** lösen Sie die Fahrkarte bis Norderney. Bahnfahrt bis Norddeich-Mole, ca. fünf Minuten Fußweg bis zur Fähre, Überfahrt mit der Fähre bis Norderney-Hafen und mit dem Linienbus 2 bis zum Gästehaus Caritas Inseloase, Haltestelle Marienstraße.

Mit dem Pkw: über Osnabrück, Emden, Norddeich oder über Gladbeck, Lingen, Norddeich. Da Norderney überwiegend autofrei ist, können sie ihren PKW in den Frisia-Garagen in Norddeich oder auf einem der großen Parkplätze auf Norderney parken. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service. Aktuelle Fahrzeiten und Tarife erhalten sie auf www.reederei-frisia.de. Die Fähren fahren im Oktober/November ca. 6-10-mal am Tag.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient **der beruflichen Weiterbildung** und gilt entsprechend **in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt**. Bitte beachten Sie dazu unsere "Mitteilung für den Arbeitgeber", die Sie online abrufen bzw. bei uns anfordern können. Sollte das Bundesland, in dem Sie arbeiten, dort nicht aufgeführt sein, so ist meist eine entsprechende Beantragung durch das LIW möglich. Bitte setzen Sie sich dazu mit uns in Verbindung. Wenn Sie in **Hessen** arbeiten, 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. Das LIW ist eine gemäß § 9 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung.

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.