

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 11.10.2021 – 13.10.2021 unter der Seminarnummer 885421 das Seminar „Handwerk Humor – Stress-Resilienz im beruflichen Kontext“ durch.

Ich

wohnhaft in
.....

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Zielgruppe, Lernziele, Programm) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **Hessen** (gemäß § 10, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- **NRW** (gemäß §9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, Es liegt gemäß §10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor Az.: 48.06-7348).
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-142020/516 MW vom 05.08.2020, Anerkennung ist befristet bis zum 04.08.2022)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern (außer Hamburg) ist möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2 - 21 - 8 - 1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Handwerk Humor – Stress-Resilienz im beruflichen Kontext
Ort: Zülpich
Dozentin: Kristin Kunze
Termin: 11.10. - 13.10. 2021

Sonntag

18.30 Uhr Anreise, Abendessen
20.00 – 21.00 Uhr Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmerinnen und der Leitung

Montag

09.30 – 10.30 Uhr Einführung in das Seminarprogramm
10.45 – 12.15 Uhr Wie kann Humor gerade in Stresssituationen unterstützen?
12.15 – 13 15 Uhr Humor und Achtsamkeit als Fundament von Resilienz: die 5 Grundhaltungen*
14.30 – 15.30 Uhr Mit Humor Freiraum schaffen für stressbelastete Kommunikationssituationen;
Humor und nonverbale Kommunikation
15.45 – 17.00 Uhr Blockaden in Stresssituationen und Perspektivwechsel durch Humor (mit den 5 Grundhaltungen*)
17.15 - 18.00 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

Dienstag

09.30 – 10.30 Uhr Humor hilft, stressbedingte Blockaden (wahrnehmbar im Körper und in der Stimme) zu lösen
10.30 – 11.30 Uhr Humorvolle Befreiung von der inneren Kritikerin in Stresssituationen (mit den 5 Grundhaltungen*)
11 45 – 13 15 Uhr Entwicklung von Resilienz durch Perspektivwechsel in konkreten Stresssituationen (mit Humor)
14.30 – 17.00 Uhr Wie wir auch in schwierigen beruflichen Situationen mit Hilfe von Humor unsere Kommunikation und Körperhaltung ändern können – Entwicklung von Witz und (humorvolle) Wärme auch in herausfordernden Situationen (mit den 5 Grundhaltungen*)
17.15 - 18.00 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag
19.00 – 20 30 Uhr Die Chance des Scheiterns? Optionen erkennen und nutzen

Mittwoch

09.30 – 10.30 Uhr Das Kreativitätspotential des Humor nutzen auch in Stresssituationen
10 45 – 12 00 Uhr Mit Humor in den Fluss kommen auch in Stresssituationen
12.15 – 13 15 Uhr Trennung von Wesentlichem und Unwesentlichem
14.15 – 15.00 Uhr Humorvolle Kreativität im Umgang mit weiteren (berufsbedingten) Stressoren (mit den 5 Grundhaltungen*)
15.00 – 16.00 Uhr Zusammenfassung, Auswertung und Reflexion des gesamten Seminars

*Grundhaltungen - A E I O U - werden im Seminar ausführlich erarbeitet

Das Seminar umfasst mindestens 18 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit des o.a. Programmes ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.

Seminarziele:

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

Zielgruppe:

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.