

## 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 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 Anderen 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.

#### 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.

<b>Seminar Nr.:</b>	819623
<b>Termin:</b>	18.09. – 22.09.2023 Mo, 13.30–18.00, 19.00-21.00 Uhr Di-Do, 09.00–12.30, 13.30-17.00 Uhr Fr, 08.30-13:15 Uhr
<b>Ort:</b>	Köln (Hansaring 4)
<b>Preise:</b>	425,- € 525,- € für Einrichtungen/Firmen
<b>Dozent:</b>	David Gilmore
David Gilmore 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, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

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 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 1 - Der erste Moment
  - Die Wirkung der Bühne als Methode 2 – 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.

## Organisatorisches

Das Seminar findet statt in unserem Seminarraum am Hansaring 4, 50670 Köln. Der Seminarraum liegt am Hansaring 4 in Fußweite zum Mediapark und zum Stadtgarten. Die Verkehrsanbindung ist sehr gut (siehe unten). In direkter Umgebung gibt es ausreichend Möglichkeiten, sich zu verpflegen.

**Übernachtung:** Wer übersenden Ihnen gerne eine Liste mit Hotels, Pensionen u.ä., die in der Nähe des Seminarraums liegen.

### Anreise:

**Per Bahn/ÖPNV:** von den ICE-Bahnhöfen Köln Hbf. bzw. Köln/Deutz mit der S- bzw. U-Bahn bis Haltestelle Christophstraße/Mediapark (ca. 10 min)

**Per Auto:** in ca. 5 bzw. 10 min Entfernung zu Fuß finden Sie Parkplätze am „Gereonswall“ bzw. „Venloer Wall“ für **5,00 € pro Tag**. In der Tiefgarage Kaiser-Wilhelm-Ring direkt vor der Haustür des Seminarraums stehen ausreichend (kostenpflichtige) Parkplätze zur Verfügung. Wir übersenden Ihnen gerne eine Anreisebeschreibung.

Weitere Informationen über Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmende 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 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.

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.