

## «Nimm doch...» - Mit Humor die Psyche schützen

### Inhalt und Ziele

Lachen schmilzt den Stress förmlich weg und mit Humor wird so manches leichter, nicht zuletzt die zwischenmenschliche Verständigung. Humor ist außerdem das beste Schmiermittel, um im Team auf kreative und konstruktive Lösungen zu kommen und Veränderungen positiv zu gestalten.

### Themen

- Humor als innere Haltung verstehen und Lachen als hilfreiche Ressource nutzen, um neue Perspektiven auf Probleme zu gewinnen.
- Lernen, wie Humor helfen kann, zwischenmenschliche Konflikte zu entschärfen und konstruktiv zu bewältigen.

Wird die Veranstaltung als Workshop oder Training gebucht, lernen die Teilnehmenden:

- ihre Körpersprache bewusst einzusetzen und sich bei Bedarf auf entspannte und souveräne Weise abzugrenzen.
- sich selbst und ihre persönliche Art von Humor kennen, so dass sie auch in heiklen Situationen selbstbewusst und selbstbestimmt auftreten können.
- was die eigenen Ziele im Umgang mit Herausforderungen im Leben sind – und wie man diese mit einem Schmunzeln angeht und erreicht.
- ihr Handlungsrepertoire und ihre Schlagfertigkeit zu erweitern – speziell in Bezug auf den Umgang mit negativen Gefühlen und Situationen.

### Leitung

Psycholog:in mit mehrjähriger Berufserfahrung als Trainer:in und Berater:in

### Dauer

- Impulsvortrag 1 h: Theorie
- Workshop 2 h: Theorie & Praxis
- Training 4 h: Theorie, Praxis & Erfahrung

### Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeiter, Auszubildende