

## 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

<b>Seminar Nr.:</b>	818723
<b>Termin:</b>	26.11. – 01.12.2023 So. 19.30 - Fr. 13.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Borkum
<b>Preis:</b>	795,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 50,00 € insgesamt 895,- € für Einrichtungen/Firmen

**Dozent:** 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.

**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 auf der ostfriesischen Insel Borkum statt.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie übernachten in Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Vereinzelt gibt es auch die Option, ein Doppelzimmer als Einzelzimmer zu belegen. Sie wohnen in der Familienbildungsstätte Haus „Alter Leuchtturm“ im Zentrum von Borkum in ruhiger Lage. Der Strand, das Gezeitenland sowie alle wichtigen Geschäfte sind in wenigen Gehminuten zu erreichen. Das Haus wurde in den Jahren 1992 – 1995 grundlegend renoviert und umgestaltet. Die Verpflegung erhalten Sie im Haus.

Link zum Haus: <http://www.alter-leuchtturm-borkum.de/>

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Sonntag, um 19:30 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um ca. 13:30 Uhr mit dem Mittagessen.

**Anreise:** Borkum erreichen Sie per Pkw über Emden (D) oder Eemshaven (NL), mit der Bahn über Emden (D). Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung. Buchen Sie Ihren Fährplatz rechtzeitig über <http://www.ag-ems.de/> oder 01805 / 180 182. Auf Borkum angekommen, erreichen Sie das Seminarhaus mit der Inselbahn, per Bus, per Taxi oder mit Ihrem Pkw (Parkplätze nicht unmittelbar am Haus). Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

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

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

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

## 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!