Fortbildung

27.09.2022 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Humorvoll arbeiten und leben - NEUER TERMIN!

Wie kann man in Zeiten von Stress, Überbelastung und Unterbesetzung den Spaß an der Arbeit nicht verlieren? Das Seminar ist sehr praxisorientiert und zeigt auf, wie man humorvoller, kreativer, entspannter und souveräner auf Alltagssituationen reagieren kann. – Mit Empfehlung vom Team des Betrieblichen Gesundheitsmanagements!

Volksweisheiten wie: "Lachen ist die beste Medizin" oder " Humor ist, wenn man trotzdem lacht", kennt jeder. Doch wie kann man in Zeiten von Stress, Überbelastung und Unterbesetzung den Spaß an der Arbeit nicht verlieren? Gerade am Arbeitsplatz ist es wichtig, sich den Sinn für Humor, den jeder hat, zu bewahren oder neu zu entdecken. Manchmal hat sich dieser Sinn unter der Flut von Arbeit, Verantwortung und Hektik nur versteckt und möchte gefunden werden! Denn wenn Menschen lachen können, fühlen sie sich auch wohl - "Humor ist ein soziales Schmiermittel".

Das Seminar ist sehr praxisorientiert, d.h. Sie als Teilnehmer*in bekommen aufgezeigt, wie man humorvoller, kreativer, entspannter und souveräner auf Alltagssituationen reagieren kann. Denn gerade, wenn wir Humor am nötigsten hätten, verlässt er uns am schnellsten - im Stress, wenn wir uns ärgern und uns gedanklich einengen. Es werden die Bereiche Glück, Empathie, Achtsamkeit und Wertschätzung ausführlich dargestellt. Ziel des Seminars ist es, Humor bewusst als wertvolle Ressource für den Alltag zu entwickeln und zu bewahren. So können Sie in Stresssituationen gelassener reagieren und Sie steigern Ihre eigene Resilienz.

Themen:

Selbstverständnis von Humor - Vorteile und Grenzen von Humor - Humor als Bewältigungsstrategie - Stressbewältigung mit Humor - Resilienz und Humor - Wie kann ich Kreativität und Flexibilität fördern? - Welche Bedeutung haben Glück, Achtsamkeit, Empathie und Wertschätzung für mich und meinen Humor?

Werden Sie zum Leuchtturm!

Zielgruppe:
alle Mitarbeitenden der Caritas im Norden

Termin:
27.09.2022 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Kosten:
ca. 100,00 € pro Person, bei 20 Teilnehmenden

Veranstaltungsort:
Erzbischöfliches Amt Schwerin
Lankower Str. 14
19057 Schwerin
www.erzbistum-hamburg.de

Referent(inn)en:
Seminaragentur HumorPille®

Ansprechpartner:
Silja Fallberg (silja.fallberg@caritas-im-norden.de, +49 (0385) 59179-35)

Veranstalter:
Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V. Diözesancaritasverband