



## Workshop - „Humor in der Pflege“

„Was die Seife für den Körper ist, ist das Lachen für die Seele.“ jüd. Sprichwort

Eine humorvolle Begegnung mit anderen Menschen setzt zunächst einmal voraus, sich selbst nicht zu ernst zu nehmen - über seine eigenen Fehler und Missgeschicke lachen zu können. Humor als Ressource und als Hilfe, Probleme und Stresssituationen im Beruf als auch im Privatleben zu erleichtern.

### Ziele für alle Mitarbeitenden

- Sensibilisieren für das Thema Humor als „Schmiermittel einer heiteren Betriebskultur“
- Kennen lernen von einigen theoretischen Hintergründen und praktischen Anwendungen zu Humor und Lachen
- Humorvolle Interaktionen als Kommunikationsstil erfahren und üben
- Spezifische Humorprojektskizzen für den Betrieb erarbeiten und vorstellen

### Inhalte

- Humordefinition, Humorthorien, Unterschied von Humor und Lachen, therapeutischer Humorprozess
- Körperliche und emotionale Wirkungen durch Lachen und Humor
- Humorprojekte konkret
- Wie kann ein humorvoller Alltag gefördert werden?
- Praktische Bewegungs- und Interaktionserfahrungen

**Zielgruppe:** Geeignet für alle Berufsgruppen in einer Institution des Gesundheitswesens.

Die Teilnehmerzahl sollte nicht mehr als 16 Personen betragen und an die räumlichen Bedingungen angepasst sein

**Anforderung:** Flipchart, Musikanlage, grosser Raum mit ausreichender Bewegungsfreiheit

### Dauer

1 - 3 Tage à 6 Stunden

**Kosten:** Gerne erstellen wir Ihnen eine Offerte