

« Zum Humor finden heisst nicht, eine aufgesetzte Fröhlichkeit trainieren, sondern über die eigene Unzulänglichkeit lachen können.» Dr. Michael Titze



Gönnt euch ein

Humortraining mit Tanja Sprenger und Nicole Mara Burri für mehr Resilienz und Kreativität. Wir begleiten euch auf dem Weg zu einem humorvollen, wertschätzenden, inspirierendem Miteinander.

Humor heisst nicht, die Dinge wegzulachen, Witze zu erzählen, erzwungen lustig zu sein. Humor bedeutet vielmehr, kreative Ressourcen, neue Perspektiven zu entwickeln und in einen authentischen, kraftvollen Zustand zu kommen. In Krisen gibt Humor authentischen Trost, Zuversicht und Kraft. Humor ist eine moderne Kommunikationsform und bedeutet auch, konstruktiv, emphatisch, freundlich zu kommunizieren. Diese Begeisterungsfähigkeit macht lebendig, schafft Nähe, Sinnhaftigkeit, wirkt anziehend und ansteckend.

Darum ist Humor für Menschen so wichtig:

- Mit Humor bringen wir uns in einen Zustand, in dem wir mit viel mehr Leichtigkeit Grossartiges erzielen können.
- Humor ist nichts anderes als eine moderne Art der Kommunikation. So gelingt es, elegant zu kommunizieren, uns abzugrenzen, ohne Angst. Diese selbstbewusste Authentizität wird sehr geschätzt.
- Ein Team wächst über sich hinaus: Ein humorvolles Team arbeitet besser zusammen und schafft eine offene Atmosphäre, in der kreative Ideen im Flow entstehen.
- Humor sorgt dafür, dass sich der Druck löst. Endlich ein gesundes Team, das sich einsetzt und auch seine Grenzen kennt.

Kurz gesagt, **im Humor liegt eine grosse Zauberkraft!**

Ja, Humor lohnt sich, denn: Sind wir im richtigen Zustand, läuft der innere Motor wie geschmiert und wir können zusammen Grossartiges erreichen!

Ziel

- Wir-Gefühl stärken für mehr Humor-Resilienz
- Leistungsdruck besser begegnen können
- Konflikte humorvoll lösen
- Mitarbeiter positiv und lachend motivieren können
- Kreatives und innovatives Denken fördern

«Humor geht nicht darum etwas anderes zu tun – sondern das was wir tun, anders tun.»

Auf der Grundlage von Humor sind Ressourcen schneller deutlich, Lösungen werden leicht gefunden und die Achtsamkeit wird erhöht. Da lohnt es sich, die eigenen Humorressourcen zu kennen. Diese werden reflektiert, erweitert und vertieft. Auf dieser Grundlage kann das Humorpotenzial bei anderen Menschen wahrgenommen und erkannt werden.

Inhalt

- Die Teilnehmenden reflektieren Ihre Humorressourcen und Lachpotenziale und erweitern diese.
- Der Perspektivenwechsel auf die Lösungen und Ressourcen hin wird erarbeitet.
- Die Teilnehmenden erarbeiten die Wirkungsebenen des Humors.
- Die daraus resultierende Wahrnehmungsverschärfung wird genutzt, um das Humorpotenzial bei sich und bei anderen Menschen zu erkennen.
- Darauf aufbauend werden konkrete Anwendungen für Ihren beruflichen Alltag erarbeitet.

Zielpublikum

Menschen, die mit Menschen arbeiten, Führungspersonen, Personalverantwortliche, Coachs, Supervisoren und Supervisorinnen, Seelsorger und Seelsorgerinnen, Lehrerinnen und Lehrer, Ärztinnen und Ärzte, Pflegefachpersonal,...

Humor ist gesund, bewegt und berührt Menschen! Aber echt muss er sein – mit Hirn und Herz verbunden. Wer Humor gezielt im gemeinsamen Miteinander, in der Führung von Menschen, bei der Konfliktlösung oder als Mittel der Kommunikation einsetzen möchte, darf bei sich anfangen.

Humor & Ethik

Humor braucht klare Regeln. Humor und Witze wird oft als Waffe eingesetzt, es ist dann das Ausagieren unbewusster Aggressionen und Belastungen. Humor darf nie auf Kosten anderer gehen.

Humor als Kreativkraft

Humor hilft andere Sichtweisen zu entwickeln. Der Fachbegriff dafür ist "Perspektivenwechsel". Mit Humor arbeiten heisst, unkonventionelles Denken zu integrieren. Probleme und Situationen werden aus einer anderen Perspektive betrachtet, um neue und kreative Lösungen zu finden.

Humor gegen Konflikte

Humor wirkt entspannend. Spannungen und Konflikte werden durch respektvollen Humor entschärft. Humor senkt den Stresslevel. Ausserdem ist Humor ein Anzeichen für emotionale Stabilität, denn wer die Dinge mit Humor nehmen kann, signalisiert, dass er sie mit einem bestimmten Abstand sehen kann.

Humor in der Mitarbeiterführung

Mitarbeiter mit Humor zu führen heisst, eine Gemeinschaft und Teams zu bilden, die einander nicht gleichgültig sind. Ein humorvoller Kommunikationsstil hat viele Vorteile.

Gemeinsames Lachen verbindet, verstärkt das Wir-Gefühl und durch Humor lässt sich das Betriebsklima deutlich verbessern.

Führung und Humor ist kein Widerspruch zur pflichtbewussten Arbeit. Selbstverständlich müssen alle Führungskräfte einen professionellen Job machen und nach Gewinn und Wachstum streben. Führungskräfte, die Humor als Bestandteil ihrer Persönlichkeit und ihres Führungsstiles integriert haben, zeigen erst wahre Grösse. Sie sind emotional stabil, da sie "über den Dingen" stehen und nicht nur problemorientiert arbeiten. Eine charismatische Führungskraft hat keine Angst, ihr Gesicht zu verlieren. Humorvolle Führungskräfte wirken selbstbewusster, weil die Aufmerksamkeit von der Position auf den Mensch gelenkt wird.

«Gestärkt, motiviert, authentisch und mutig wahrhaft Grossartiges vollbringen, ohne Stress, dafür mit innerem Feuer und Überzeugung.»

Zeitbedarf

als einstündiger Input, als Workshop von einem halben, ganzen Tag oder auch verteilt über mehrere Tage. Dabei wird mit Humor viel gelacht, gelernt, in einer freudvollen Atmosphäre.

Kosten

für 8 - 20 Menschen

1 Stunde 400CHF

½ Tag à 3 Stunden 900CHF

1 Tag à 6 Stunden 1400CHF

2 Tage 2600CHF

in den Preisen inbegriffen

- Vorbereitung des Trainings
- Fachkundige Workshop-Leitung
- Praktische Übungen
- Unterlagen zum Mitnehmen

