

Fortbildung

23.06.2022 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Humor hilft auch in Krisenzeiten - Kommunikation mit Herz, Hirn & Humor

...

Wer sich momentan überfordert fühlt, ist nicht allein. Die Pandemie verändert unsere Arbeit und unser Leben. Die Herausforderungen im beruflichen wie im privaten Bereich erzeugen neue gesundheitliche Stressfolgen. Viele arbeiten am Limit und fühlen sich stark erschöpft oder gar ausgebrannt.

Eine Studie der Stanford Universität belegt: Menschen, die täglich viel lachen und eine humorvolle Einstellung pflegen, sind resistenter gegen negativen Stress. Humor ist das wirksamste natürliche Mittel für gutes Selbstmanagement und Resilienz. Es ist keinesfalls nur eine Begabung sondern eine Fähigkeit von uns allen, die trainiert und gepflegt werden will. Schon kleine Veränderungen können große Effekte erzielen.

Humorvolle Menschen sind leistungsfähiger, flexibler, kontaktfreudiger, gesünder und genießen große Akzeptanz - das ist wissenschaftlich erwiesen.#

Humor kann ...

- vor Stress schützen
- Bindung und Vertrauen schaffen
- offen für Neues machen
- Teams helfen sich besser zu verstehen
- die Wahrnehmung für andere stärken
 - Druck mindern
 - Resilienz fördern
- Kommunikation verbessern
- Konflikte entschärfen
- helfen, mit Trauer und Leid besser umzugehen.
- ist als Technik für alle erlernbar

Humortechniken erlernen - das geht am besten lachend: Moderator und Clown Felix Gaudo erschließt Ihre ganz persönlichen Humorquellen. Über 4000 Live-Auftritte und 30 Jahre Bühnenerfahrung auf Kongressen, Events und in Theatern machen seine Workshops und Online-Seminare zu einem mitreißenden Erlebnis und lässt erleben, wie Humor wirkt: als Erfolgsfaktor, Problemlöser, Kreativitätsmotor und Motivator.

Zielgruppe:

Für alle Interessierten.

Termin:

23.06.2022 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Kosten:

160,00 EUR bzw. 150,00 EUR für Mitarbeiter*innen in Einrichtungen und Diensten der Caritas.

Veranstaltungsort:

Caritasverband für das Bistum Essen e.V.

Am Porscheplatz 1

45127 Essen

www.caritas-essen.de

Referent(inn)en:

Felix Gaudo

Ansprechpartner:

Daniel Holzem (daniel.holzem@caritas-essen.de, +49 (201) 81028518)

Veranstalter:

Caritasverband für das Bistum Essen e.V. Geschäftsstelle

Veranstaltungsnummer:

06.004.22