



**S
E
M
I
N
A
R
E**

Humor-Kompetenz-Seminare

„Finden Sie Ihren inneren Clown wieder“

Der (berufliche) Alltag hat uns alle fest im Griff. Die Kunden wollen schnell und freundlich bedient werden, der Kollege wartet schon seit einer Stunde auf die versprochenen Unterlagen und der Chef hat einem wieder eine eilige Aufgabe aufs Auge gedrückt, die am besten schon gestern hätte fertig sein sollen. Jeder kennt solche Tage und jeder geht anders damit um. Je nach Tagesform lässt man sich persönlich schneller stressen als an anderen Tagen.

Mit Humor lassen sich viele Situationen in Beruf und Alltag besser meistern. Erinnern Sie sich an Ihre eigene Komik, Ihren eigenen "inneren Clown". Er hilft uns innezuhalten und uns auf uns selbst zu besinnen. Lernen Sie sich selbst und andere zu beobachten, mit Sprache und Körpersprache zu reagieren und von Aktionen und Reaktionen zu lernen. Begreifen Sie den Humor als Qualität im täglichen Miteinander.

Der "innere Clown" verbessert auf unkonventionelle und humorvolle Art die eigene Kommunikations- und Teamfähigkeit. In Tages- und Wochenendseminaren erleben Sie, wie befreiend es ist, über sich selbst zu lachen. Sie bringen andere zum Lachen und lachen mit Ihnen. Für dieses Seminar benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Sie müssen lediglich den Mut mitbringen, sich auf neue Situationen spontan einzulassen. Vergessen Sie für einen Tag Ihre "alte Rolle" und stärken Sie zusammen mit Mitarbeitern und Vorgesetzten den Teamgeist.

Lass dich aus der Rolle fallen,
damit du aus der Falle rollst.
Psychotherapeut Alfred Kirchmayr

1. Lernziele

- Verbesserung der Team- und Kommunikationsfähigkeit
- Körpersprache lesen und bewusst einsetzen
- (wieder) auf sich selbst besinnen
- Mut, sich über eigene Unzulänglichkeiten zu amüsieren
- Humor als Qualität im täglichen Miteinander zu verstehen
- Stressbewältigung



S E M I N A R E

2. Lerninhalte

- Atemübungen
- Lockerungsübungen
- Übungen, um sich an eigene Komik zu erinnern
- Regeln "vergessen"
- Lachen
- Rollenspiele zur Verbesserung der Teamfähigkeit
- in andere Rollen schlüpfen (Mitarbeiter ↔ Chef / Chef ↔ Mitarbeiter)

3. Methodisches Vorgehen

Die Seminarleiterin hat eine Ausbildung zur Clownin und Klinik-Clownin absolviert und verfügt über Bühnen- und Seminarerfahrung. In Gruppen- und Rollenspielen werden Techniken aus diesen Bereichen angewandt.

4. Ihr Nutzen:

- Stärkung von Kommunikations- und Teamfähigkeit
- neue Kraft für Beruf und Alltag "tanken"
- Humor in Beruf und Alltag bewusst einsetzen

5. Teilnehmeranzahl und Dauer:

Ein Tagesseminar ist für ca. 4 Stunden angelegt. Die maximale Teilnehmerzahl sollte 12 Personen nicht überschreiten. Zur Vertiefung bietet sich ein Wochenendseminar an.

Termine:

Für aktuelle Termine und eventuelle Terminänderungen siehe:

http://www.foreward.de/aktuelle_seminartermine.htm