

# Humor und Leichtigkeit im Berufsalltag für alle in Betreuung

## Beschreibung

Im Arbeitsalltag vergessen wir schnell, wie wichtig Lachen, Humor und Spaß eigentlich sind. Beim Erledigen unserer vielen Aufgaben gerät unsere Leichtigkeit in den Hintergrund. Unser Seminar richtet sich deshalb an all diejenigen, die den Missgeschicken des Alltags mit humoristischer Gelassenheit begegnen wollen.

Humor steht jedem zur Verfügung, als Ausdrucksmittel und als Weg zur Kommunikation. Wir gehen auf Entdeckungsreise und lernen, wie Energie und Stimmung durch Techniken und Aufmerksamkeit verändert werden können. Wir nutzen unsere Humor Ressourcen und begegnen unserer Leichtigkeit. Dazu gehört auch, über sich selbst zu lachen.

## Inhalte

- Wie kann Humor „das Theater des beruflichen Alltags“ erleichtern?
- Was passiert, wenn wir Situationen aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten?
- Wie kann achtsam mit den eigenen Ressourcen umgegangen werden?
- Wie kann der Kopf durch Humor Verschnaufpausen einlegen?
- Wie kann Humor dabei helfen, gelassener und lösungsorientierter zu reagieren?
- Für das Seminar sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Reflexion des eigenen „Tun´s“ im Umgang mit Menschen in Institutionen der Altenhilfe

## Zielgruppe

Betreuungsassistenten, Pflegekräfte, Ehrenamtlich Tätige, Alltagsbegleitende, Mitarbeiter im sozialen Dienst & alle Interessierten

FRANZISKUS

A ■ K ■ A ■ D ■ E ■ M ■ I ■ E