

*Humor ist die Medizin,  
die am wenigsten kostet und am sichersten hilft.  
(Deutsches Sprichwort)*

## **Humor im Berufsalltag - das wäre doch gelacht!**

Humor als Pannenhilfe, Atempause und Gemeinschafts-Tool

### **Zur Sache**

Humor gehört zu den wertvollsten menschlichen Grundqualitäten. Er hilft uns, den Widrigkeiten des Alltags mit Leichtigkeit zu begegnen, Abstand zu gewinnen und sorgt für Auflockerung und Entspannung.

Humor ist der Humus für vertrauensvolle Beziehungen und hilft alltägliche Kommunikationsprobleme auf gewinnende Weise zu lösen. Eine humorvolle Reaktion muss nicht anspruchsvoll sein, sie muss nur passen, ein bisschen originell sein. Humor macht uns umgänglicher, weitet unseren Tunnelblick und hat erstaunlich positive Effekte auf unsere Widerstandsfähigkeit und Lebenszufriedenheit.

### **Zielsetzung**

Dieser eintägige Workshop dient dem Luftholen im stressigen Arbeitsalltag – und wer könnte das nicht dringend gebrauchen? Mit etwas Abstand und Schmunzeln, mit einer neuen Sichtweise zu den Herausforderungen des Berufs zurückkehren, bringt oft bessere Ergebnisse als verbissenes Durcharbeiten. Und als zusätzliches Plus fördert und belebt Humor den Zusammenhalt im Team und trägt zu kreativer Konfliktlösung bei.

Einen guten Sinn für Humor kann man sich nicht erlesen, dafür aber konsequent erüben. Ein Workshop zum Thema Humor ist ein deutliches Signal für Ihre Unternehmenskultur, denn: das Leben und die Arbeit mit ein bisschen Humor zu meistern, lohnt sich allemal.

### **Inhalt**

- ✓ Wie Humor entsteht: Grundstruktur von Humor - über Humorstrategien & Humorkiller
- ✓ Unter die Lupe genommen: Wie Humor wirkt und warum es sich lohnt, ihn zu kultivieren
- ✓ Wie halten Sie's mit dem Humor? Erkennen Sie Ihren ganz persönlichen Humorstil
- ✓ Mit dem 7-Stufenmodell den eigenen Humormuskel trainieren
- ✓ Fünf Mini-Übungen für danach: Damit im Alltag der Humor nicht auf der Strecke bleibt

### **Zielgruppe**

Führungskräfte, Projektmanager oder ganze Projektteams, Arbeitsgruppen, Abteilungen

### **Dauer**

1 Tag, Termin nach Vereinbarung

### **Zusatzangebot**

In meinem Praxisraum *Konfliktkultur & Neue Wege* in Salzburg kann das Training für eine Gruppe von max. 10 Teilnehmern ohne zusätzliche Kosten für Raummiete stattfinden.

### **Kontakt**

Dr. Monika Schwaighofer Tel +43 (0) 676 – 60 190 33 Mail [office@monika-schwaighofer.at](mailto:office@monika-schwaighofer.at)