

Mit einem Lächeln geht vieles besser Humor-Kompetenz!!



Der Humor zählt zu unseren wichtigsten Sozialkompetenzen. Schon Sigmund Freud hatte erkannt, dass Humor ein probates Mittel ist, um sich von alltäglichen Konflikten zu distanzieren und psychischen Druck abzubauen.

Der humorvolle Mensch ist fähig, selbstkritisch zu sein, Situationen von außen zu betrachten und zu relativieren.

Dadurch gelingt es ihm, leichter eine Brücke zu Vorgesetzten, KollegInnen, KundInnen und MitarbeiterInnen zu bauen.

Das **Ziel dieses Seminars** ist es, Humor als Kompetenz zu entdecken, im beruflichen Alltag einzusetzen und damit das eigene Handlungsrepertoire zu erweitern.

Inhalte:

- Die Wirkung des Humors und des Lachens
- Den eigenen Humorstil erkennen und erweitern
- Stress und Humor
- Unangenehme Situationen mit Humor betrachten
- Humor und Differenzierung: Lachen, Ironie, Zynismus, Sarkasmus
- Einsatz der Provokation
- Die eigene Originalität kultivieren
- Authentisches und sicheres Auftreten
- Vertrauen in die eigene Spontanität
- Die Grenzen des eigenen Humors
- Gedanklicher und emotionaler Perspektivenwechsel
- Humor als Lebenseinstellung

Methoden:

Theorieinput, Einzel- und Gruppenarbeiten, erlebnisorientierte Übungen, Diskussion

Trainerin:

Mag. Barbara Freigang-Azadeh

Termin/Ort:

22. Oktober 2009/ Wien Neustiftgasse 119

Preis:

205,-- EURO + Ust



Anmeldungen bis 06. Oktober 2009 an:
Telefon: 0732/370152-52 Telefax: 0732/370152-13 oder
per Email: carola.stollberg@mentor.at

Mag. Barbara Freigang-Azadeh

Firma:
TeilnehmerIn:
Email:
Straße:
PLZ / Ort
Tel. / Fax:
Veranstaltung:
Unterschrift: