



WIE SCHAFFST DU DAS, BEI DEM ÄRGER UND STRESS ZU LÄCHELN?

HUMOR ALS RESILIENZ UND SEINE ANWENDUNG AM ARBEITSPLATZ **EINLADUNG**

Datum: Donnerstag, 22. April 2021

Zeit: 09:30 – 16:00 Uhr

Ort: Gewerkschaftshaus Catamaran, 1020 Wien, Johann-Böhm-Platz 1
Seminarraum Grete Rehor O403, Erdgeschoss

ZIELE

- Förderung von Gesundheit und Kommunikation durch resiliente Grundhaltung
- Humor und Gelassenheit entwickeln und bewahren
- Innere Widerstandskraft stärken
- Persönliche Potentiale erkennen und kreativ nutzen
- Entdecken und Umsetzen neuer Handlungsoptionen

INHALT

• Resilienz: Definition und Bedeutung

Humor als Perspektivenwechsel • Wie wir lernen können, die Dinge aus innerer Distanz heraus und somit aus einem neuen Blickwinkel zu sehen; das Schaffen neuer Lösungswege. • Flexibilität, Spontaneität und Freude am Tun • „Improvisation im Alltag“

• Aktivierung der eigenen Kräfte und Potentiale

• Humor als Unterstützung der Fehlerkultur

Humor erlaubt uns, Pannen und Fehler zu machen, ohne uns zu schämen oder in Stress zu geraten. So gesehen ist er ein wichtiger Beitrag zu entspanntem Umgang mit Fehlern - unseren eigenen und denen unserer KollegInnen.

• Humor in der Beratung

Beratungssituationen gehen von wohlwollender und empathischer Einstellung aus. Humor dient dazu, dass die KlientInnen Optimismus, Hoffnung und Wertschätzung, aber auch Eindeutigkeit erleben.

Trainerin:

JENNY SIMANOWITZ ist internationale Kommunikationstrainerin, Autorin und Performerin in Deutsch und Englisch. Sie studierte Literatur und Schauspiel an der Universität von Kapstadt und am Trinity College, Cambridge.

Für Getränke und Verpflegung wird gesorgt.

COVID-19-Sicherheitshinweis:

Jeweilige aktuelle Hygiene- und Abstandsregeln werden beachtet und eingehalten.

Anmeldung, und bei Bedarf einer Hotelübernachtung, bitte an:

arbeitnehmerInnenschutz@vida.at, Betreff: Resilienzseminar

WIR LEBEN GEWERKSCHAFT **vida**