



Anna Scholten

ist freischaffende Diplom Schauspielerin in Film und Theatern, Dozentin für Schauspiel und Clownerie an der Theaterschule Aachen sowie Theater-Pädagogin, Klinik-Clownin und zertifizierte Humor-Trainerin.

Bernadette Keller



arbeitet im Sozialdienst eines Senioren-zentrums, sie ist Krankenschwester, systemischer Coach, zertifizierte Humor-Trainerin, Klinik-Clownin und Künstlerin, mit langjähriger Erfahrung als Abteilungsleitung im Fachhandel.

Unsere langjährige Berufserfahrung hat uns gelehrt, wie wichtig Humor & Leichtigkeit im Berufsalltag sind.

Kontakt

Anna Scholten

Bernadette Keller

humor-leichtigkeit@gmx.de

Tel: 0177 7647579

www.humor-leichtigkeit.de

Humor & Leichtigkeit

im Berufsalltag

Unsere Philosophie

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 Humorcoaching 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 Humorressourcen und begegnen unserer Leichtigkeit. Dazu gehört auch, über sich selbst zu lachen.

*»Nichts in der Welt ist
so anregend wie Lachen
und gute Laune!«*

nach Charles Dickens

Seminarinhalte und Nutzen

Für die Teilnehmenden ...

- 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?
- welcher Genuss liegt in der Spielfreude und wo ist sie in uns verborgen?
- wie kann Humor dabei helfen, gelassener und lösungsorientierter zu reagieren?

Für das Seminar sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Teilnehmerzahl: mind. 10 max. 20 Personen

Wir bieten Halbtages- und Tagesseminare an.

Termine, Preise und Ort nach Absprache