

*„Wer lacht braucht weniger Medikamente“*

## **Lachen ist gesund – Humor als Stressbewältigung im Praxisalltag**

Humor verbindet und beschützt! Beides ist im Praxisalltag wichtig.

Humor hilft Ihnen, Ihren Patienten wertschätzend und einfühlsam zu begegnen. Und er fördert das Arbeitsklima sowie die Leistungsbereitschaft in Ihrem Team. Denn Humor erzeugt Nähe.

Andererseits hilft er Ihnen, sich von belastenden Erlebnissen zu distanzieren. So ermöglicht Ihnen der Humor einen souveränen Umgang mit schwierigen Situationen. Dadurch können Sie und Ihr Team zum Beispiel unfreundlichen Patienten oder aufwühlenden Krankheitsverläufen professionell begegnen, ohne von Ihren Gefühlen „überwältigt“ zu werden.

### **Humor kann man lernen**

Humor ist nicht von den Genen abhängig. Wie andere persönliche Fertigkeiten kann man auch Humor üben. Jeder Mensch hat als Kind die Grundzüge des Humors gelernt. Fördern Sie diese Kompetenz für sich und Ihre Mitarbeiterinnen.

Die folgenden Angebote helfen Ihnen und Ihrem Team, die Kräfte des Humors für ein erhöhtes Wohlbefinden und eine verbesserte Kommunikation zu nutzen. Dadurch kann auch Ihr wirtschaftlicher Erfolg steigen. Wählen Sie unter drei nach Ihren Wünschen gestaltbaren Trainingsangeboten.

### **Tagesseminar / Teamtag**

#### **„Lachen ist gesund – Humor als Stressbewältigung im Praxisalltag“**

In diesem eintägigen Seminar erfahren Sie, wie Sie stressige Situationen mit Humor bewältigen können. Es geht nicht darum, Schwierigkeiten „wegzulachen“, sondern mit einer versöhnlich-gelassenen Haltung den Widrigkeiten des Alltags zu begegnen und als Team zu wachsen.

- Sie und Ihr Team lernen Ihren ganz persönlichen Humorstil kennen
- Sie entwickeln eine spielerisch-humorvolle Grundhaltung
- Sie schärfen Ihren Blick für das Komische im Alltag
- Sie trainieren über sich selbst lachen zu können
- Sie üben mit Humor Stresssituationen zu bewältigen
- Sie erkennen die Grenzen des Humors und den angemessenen Umgang damit

Dieses Seminar können Sie als sechs- oder achtstündiges Tagesseminar buchen.

### **Achteiliges Trainingsprogramm**

#### **„Lachen ist gesund – Humor als Stressbewältigung im Praxisalltag“**

Dieses Programm beinhaltet acht zweistündige Termine in zweiwöchigem Rhythmus. Zusätzlich erhalten Sie und Ihr Team Übungsaufgaben, denen Sie zwischen den Terminen nach individuellem Bedarf und persönlichen Möglichkeiten nachgehen können. Die Inhalte sind ähnlich denen des Tagesseminars. Durch die 14-tägigen Abstände kann das Gelernte leichter in den Praxisalltag transferiert werden und wirkt nachhaltiger. Der über Monate anhaltende Austausch innerhalb des Teams fördert zudem das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Kooperation.

### **Tagesseminar in Kombination mit sechsteiligem Trainingsprogramm**

#### **„Lachen ist gesund – Humor als Stressbewältigung im Praxisalltag“**

Dieses Angebot kombiniert das sechsstündige Tagesseminar mit einem sechsteiligen Trainingsprogramm. Sie und Ihr Team lernen in dem Tagesseminar zunächst die Grundlagen des Humors und seine Anwendung im Praxisalltag kennen. Daran schließen sich sechs einstündige Termine im zweiwöchigen Rhythmus an. So können die Inhalte vertieft und flexibel in den Praxisalltag integriert werden. Diese Kombination ist besonders erfolgreich und wirkt sehr nachhaltig.

Gern erstellen wir ein individuelles Programm, das Ihren persönlichen Bedürfnissen und Wünschen entspricht. Rufen Sie uns an: 040 – 23 55 64 02