

Resilienz und Humor – Leichtfüßig zu mehr Widerstandskraft

Resilienz ist ein wichtiger Faktor bei der Aufrechterhaltung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Er beschreibt die Widerstandskraft, mit der wir unsere psychische Gesundheit nach widrigen Erlebnissen bewahren oder wiederherstellen können. Humor unterstützt die Resilienz auf vielen Ebenen.

Die verschiedenen Resilienzfaktoren, zu denen u. a. Optimismus, soziale Unterstützung und Selbstwirksamkeitserwartung gehören, profitieren von einer humorvollen Haltung. Diese Haltung ist das Schmiermittel, das die Maschinerie der Widerstandskraft am Laufen hält.

Auf diese Weise können wir Stress, Konflikte und andere belastende Erlebnisse bewältigen, ohne daran zu zerbrechen. Humor kann Nähe und Distanz gleichermaßen herstellen. Damit ermöglicht er einerseits Verbindungen und andererseits Abgrenzung. Beides brauchen wir, um widerstandsfähig zu bleiben.

In diesem erlebnisorientierten Vortrag lernen Sie Humortechniken kennen, die Ihre Widerstandskraft stärken. Sie erfahren, welche Resilienzfaktoren es gibt und wie Humor darauf wirkt. Und sie erleben, wie eine humorvolle Haltung vor Verzweiflung, Burnout und anderen Widrigkeiten bewahrt.

Ihr Ansprechpartner:

Sie haben Fragen oder möchten sich unverbindlich informieren?

Sie wollen einen Vortrag buchen, wissen aber noch nicht so genau, wie dieser inhaltlich gestaltet sein soll?

Dann rufen Sie Jan-Rüdiger Vogler unter der Telefonnummer +49 40 23 55 64 02 an oder schreiben Sie eine E-mail an vogler@rollenwexel.de.

Gemeinsam finden wir den Vortrag, der zu Ihren Wünschen passt.