

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Humor - Schlüsselkompetenz für Gelassenheit und Stressprävention

Die spannende Erkenntnis der Hirnforschung und der positiven Psychologie ist: Humor ist keine Begabung, sondern eine Fähigkeit, die wir trainieren können.

Humor ist die entscheidende Kompetenz, um Teams zu helfen, sich besser zu verstehen, um Druck zu mindern, Vertrauen und Wertschätzung zu fördern und die Kommunikation zu verbessern.

Schon kleine Veränderungen können großen Effekt erzielen. Humor ist die soziale Kompetenz die Resilienz fördert. Und die gute Nachricht ist: **Humor ist trainierbar!**

Seminar Inhalte

- Grundlagen der Humorforschung (Prof. William Fry)
- Grundlagen der Positiver Psychologie (Martin Seligman)
- Die Wirkung einer humorvollen Haltung auf mich selbst und das Team
- Humor-Techniken in der Kommunikation
- Humor-Rituale zur Stressreduktion und zur Stärkung der körperlichen und mentalen Gesundheit

Ihr Referent

Felix Gaudo ist Moderator, Klinikclown, Autor und Humor-Experte. Er ist fachlicher Leiter der Stiftung Humor Hilft Heilen, ist Träger des Trainer-Preises "Launeus-Award" und Autor des Buches „Lachend lernen - Humortechniken für den Unterricht“, über das Eckart von Hirschhausen sagt: „Prädikat: pädagogisch höchste Zeit!“

Weitere Informationen

Anmeldung

Weitere Informationen und Anmeldung

über die Internetseite von DIE CLOWN
DOKTOREN E.V.

Kosten 166,00 Euro

Zugang Offen (ohne Mitgliedschaft)

Barrierefrei Ja

Termin/e

26.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Veranstaltungsort/e

Karl-Marx-Str. 1, 65199 Wiesbaden

Wer führt das Angebot durch?

DIE CLOWN DOKTOREN E.V.

Oranienstraße 23

65185

Wiesbaden

Ansprechperson

info@clown-doktoren.de

www.clown-doktoren.de

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.