

## Wer lacht hat noch Reserven

Humor im Business einfach angewandt  
Workshop für Berufstätige

Schon unsere Großeltern sagten uns, als wir in die Schule kamen: ‚jetzt beginnt der Ernst des Lebens‘. Weitere Sprüche, die für uns zu Glaubenssätzen geworden sind lauten: ‚Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!‘; ‚Spaß beiseite!‘; ‚Zeit ist Geld!‘; ‚Wer lacht hat noch Reserven!‘

In Arbeit und Alltag kommt der Humor viel zu kurz.

Das Protokoll des letzten Teammeeting muss geschrieben werden. Sie wissen jetzt schon, das liest eh keiner, weil es wieder eine reine Auflistung von ToDos ist: Wie kriegt man das hin, dass die Leute das lesen? Die Software tut wieder nicht, was sie tun soll. Permanent stürzt sie ab und reißt die Arbeit der letzten Stunden mit sich... Da soll man nicht aggressiv werden...

Stellen Sie sich vor, Sie lassen sich nicht mehr aus der Ruhe bringen und gewinnen den einzelnen Situationen etwas Humorvolles ab und bringen dieses auch Ihrem Chef oder Ihren Kollegen und Mitarbeitern gegenüber zum Ausdruck. Allgemeine Erheiterung ist die Folge. Wieviel mehr Freude hätten Sie an Ihrer Arbeit?

### Die schwierigste Turnübung ist sich selbst auf den Arm zu nehmen!

Ich glaube, dass sich Ihr Stresslevel deutlich reduziert, wenn Sie mit mehr Humor Ihre Arbeit angehen. Sie werden gelassener und zufriedener und können mit viel Kreativität alte Muster durchbrechen. Sie werden mit Energie und Power den Tag erleben und werden Ihre ‚Ärger-Schwelle‘ deutlich nach oben verschieben.

Das Ganze hat natürlich einen Haken:

### Sie werden durch den Humor sympathisch!

Das bedeutet, dass Sie ein gefragter Gesprächspartner werden und sich Ihre Teamfähigkeit deutlich verbessert. Sie haben selber ein positives Menschenbild und erkennen dort Zusammenhänge, wo andere keine sehen.

Hinzu kommt, dass Sie durch den Humor und das Lachen Ihr Immunsystem stärken und gesünder werden. Mit anderen Worten, der Krankenstand im Unternehmen sinkt, Burn-out wird minimiert und die Arbeitsmoral steigt.

Mein Seminar wird Ihnen Methoden liefern, wie Sie Ihr Humorpotential steigern. Sie werden unterschiedliche Formen des Humors kennen lernen und Ihren eigenen Humorstil entwickeln.

Ich gebe Ihnen Tools an die Hand, um Ihre eigenen Witze zu kreieren und schlagfertiger werden. Sie lernen, wie Sie Humor im Alltag und im Beruf positiv und förderlich für sich und Ihre Arbeit integrieren.

Lachen ist ansteckend und auch Sie sind gerne in der Nähe von Menschen, die einen Spaß auf den Lippen haben und in deren Nähe man Scherze machen darf. Werden Sie selber zu so einem Magneten.

### Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an jeden Berufstätigen, also an Management, Führungskräfte, Administratoren, Sachbearbeiter, Sales, PreSales, Consultants, Entwickler, Gärtner, Hausmeister, Putzfrauen, Chauffeure und andere Unternehmensberater und Bundestrainer

### Seminarziele

Das Seminarziel ist, den eigenen Humor zu stärken und Methoden kennen zu lernen, wie Sie den Spaß an der Arbeit auch in stressigen Situationen nicht verlieren.

### Inhalte

- Kreativitätsübungen
- Koppeln von rechter und linker Gehirnhälfte
- Methoden vermitteln, eigene Witze zu kreieren
- Bewegungsübungen
- Körpersprache und Mimik einsetzen
- humorvolle Ideen für den (Berufs)alltag entwickeln

**Humor ist der Knopf den man aufmacht, bevor einem der Kragen platzt!**

*(Zitat Ringelratz)*

### Ablauf des Trainings

Das Training wird in Form eines Workshops abgehalten und ist eine Mischung aus Theorie und Praxis. Während des Seminars bleibt genügend Zeit zum Üben. Wir erarbeiten konkrete und reale Beispiele, die Sie sofort am nächsten (Arbeits)tag umsetzen können.

**Dauer:** 2 Tage

**Teilnehmer:** min. 6, max. 10 Personen

**Kontakt:** mail@alexander-goebels.de; tel: +49 2162 949336; mobil: +49 176 237 65 838

## Anmeldung zum Seminar: „Wer lacht hat noch Reserven“

Hiermit melde ich mich verbindlich zum o.g. 1-tägigen Seminar am **22. Oktober 2015** an.

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Plz Ort \_\_\_\_\_

email \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

Mobil \_\_\_\_\_

**Im Preis enthalten:**

- Seminarunterlagen
- Teilnahmezertifikat
- 2-Gänge-Lunch und Kaffeepausen

Seminarort:  
Aparthotel Stay2Munich  
Zusestr. 1  
85649 München Brunthal

**Workshop Termin: 22. Oktober 2015**  
Spätester Anmeldetermin ist der 25. September 2015

Teilnahme nur möglich durch Vorauszahlung der Gesamtsumme von 650,-€ zzgl. MwSt. Nach Eingang der Teilnahmegebühr wird eine Zugangsbestätigung versandt, welche die Teilnahme sicherstellt.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift/Stempel