

Humor und Lachen als Kraftquelle

Schulungszentrum Gesundheit

Beschreibung

Humor gewinnt in der Arbeitswelt zunehmend an Bedeutung, da er einen wesentlichen Beitrag zum Wohlbefinden der Mitarbeitenden und zur Schaffung einer positiven Arbeitsatmosphäre leistet.

Zielgruppe

Mitarbeitende im Gesundheitswesen aus allen Berufsgruppen

Voraussetzung

Gute Deutschkenntnisse

Ihr Nutzen

Die Teilnehmenden:

- entdecken Humor als Kompetenz und Haltung
- erkennen Humor und Lachen in ihren vielfältigen Ausprägungen
- lernen humorvolle Methoden kennen
- lernen Humor als Burn-out-Prophylaxe kennen

Inhalte

- Erhalt einer ausgewogenen Life Balance: Die Fähigkeit, Widerstände und Herausforderungen zu meistern, ist ein wichtiger Teil der Selbstfürsorge.
- Bewusstsein für eigene Bedürfnisse und Ressourcen: Das Erkennen und Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und Ressourcen ist entscheidend, um die eigene Gesundheit langfristig zu erhalten.
- Orientierung an Ressourcen und Potenzialen: Die Humorhaltung fördert ein positives Umfeld, das die Ressourcen und Möglichkeiten aller Beteiligten betont.
- Regelmässiges Lächeln und Lachen: Diese Praktiken unterstützen die Selbstwahrnehmung und das Bewusstsein für andere, indem sie auf vorhandene Ressourcen und Möglichkeiten aufmerksam machen.
- Gezielter Einsatz von Humor und Lachen: Humor erleichtert angespannte oder verfahrenere Situationen und kann Stress auflösen.
- Heitere Grundhaltung und frohgemute Achtsamkeit: Diese Einstellungen sind essentiell für ein humorvolles Miteinander und fördern ein positives Arbeitsklima.
- Humorvolle Methoden im beruflichen Alltag: Die Anwendung humorvoller Techniken trägt dazu bei, berufliche Auseinandersetzungen lösungsorientiert und sachbezogen zu gestalten.

Methoden

- Theoretische Inputs wechseln mit konkreten Übungen
- Verknüpfung des Gelernten mit dem beruflichen Alltag

Gruppengrösse

6-18 Personen

Dauer

1 Tag

Ort

SGZ Campus
Räffelstrasse 12
8045 Zürich



Stadt Zürich

Schulungszentrum Gesundheit

Funktionäre

Ebnöther Cornelia, Leitung

Wiesner Marco, Produkteverantwortlichkeit

Termine

Freitag, 15. November 2024, 08:30 bis 16:30 Uhr

Preis

Fr. 300.–

Kontakt

Stadt Zürich
Schulungszentrum Gesundheit
SGZ Campus
Räffelstrasse 12
8045 Zürich

Tel. 044 415 18 00
sgz@zuerich.ch

www.stadt-zuerich.ch/sgz
www.facebook.com/sgz.bildung
www.wissen-pflege-bildung.ch