

Sehr geehrte Damen und Herren!

Vom Vortrag und Workshop

„Die stärkende Kraft von Humor“

von Herrn Michael Trybek stehen uns leider keine Unterlagen zur Verfügung.

Sie können Herrn Trybek wie folgt kontaktieren:

Michael Trybek
www.trybek.at
office@trybek.at

Die stärkende Kraft von Humor

Humorkompetenz als Ressource der Gesundheit und Lebensqualität

Die Aktions-Vorträge bieten einen erfrischenden Mix aus Information, Metaphern, Anekdoten, Bühnenperformance, Witz und Esprit. Themen des sozialen und zwischenmenschlichen Lebens werden mit modernen Wissensgebieten verknüpft und ermöglichen auf diese Weise eine Vielzahl von Identifikationsmöglichkeiten. Und: es darf gelacht werden!



Im Aktions-Vortrag erfahren Sie u.a. wie eine humorvolle Grundhaltung

gesundheitsfördernd und verbindend wirkt
Stressreduktion bewirkt und Wohlbefinden am Arbeitsplatz auslöst
die eigenen Kraftressourcen aktiviert und stärkt
eine Brücke vom ICH zum DU bildet
zum lösungsorientierten Perspektivenwechsel anregt
zur Erweiterung der eigenen „Lebens-Rollen“ führt
im Anders-Sein eine Bereicherung sieht
der „Über-Ernsthaftigkeit“ entgegenwirkt und zu mehr Gelassenheit führt
die zwischenmenschlichen Beziehungen unterstützt
zu einem verbesserten Umgang mit heiklen Situationen beiträgt
ein ideales Mittel darstellt, um Veränderungen zu gestalten bzw. zu akzeptieren
durch Kunst des Scheiterns zum Gelingen beiträgt
die eigene Kreativität weckt und erhält
dazu beiträgt, emotional belastende Verhaltensmuster augenzwinkernd zu betrachten

Vorteile von Humorkompetenz in der Pflege und Therapie

Gesundheitsfördernd und verbindend
Vermindert belastenden Stress und erhöht das Wohlbefinden am Arbeitsplatz
Die eigenen Kraftressourcen werden aktiviert und gestärkt
Persönlichkeitsentwicklung mittels humorvollen Perspektivenwechsel

Eigentlich bin ich nämlich ganz anders,
aber ich komme so selten dazu.
Ödön von Horváth