

Bitte ernst bleiben – Achtsamkeit und Humor, ein erheiterndes Zusammenspiel“

Humorbasierte Sichtweisen und Interventionen in der Selbstfürsorge und in der Einzel- und Gruppenarbeit; eine 2-tägige Fortbildung
Kurs Nr. S700

Das bringt Ihnen die Teilnahme der 2-tägigen Fortbildung:

- Humorbasierte Interventionen im beruflichen Alltag
- Achtsamkeit und Humor in der Selbstfürsorge

Termin: Montag, den 23. Juni 2025 in der Zeit von 09:00-17:00 Uhr und
Dienstag, den 24. Juni 2025 in der Zeit von 09:00-16:00 Uhr

Dozent: **Paul Stammeier** Soziologe, Politologe, Heilpraktiker für Psychotherapie (HeilprG), langjährige Tätigkeit in suchttherapeutischen und sozialpsychiatrischen Institutionen; Referent bei der DGSP; Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT, MSC, ACT) und Stressbewältigung (IFT), Psychosynthese-Begleitung, Dialogprozess-Moderation, Lehrer für säkulare und buddhistische Meditationspraxis, Lachyogatrainer-Ausbildung bei Madan Kataria, Clown-Training bei Moshe Chohen und David Gilmore; Hospizbegleiter

Inhalt: Humor kann, in wertschätzender und sensibler Weise und mit Augenmaß genutzt, hilfreich sein, festgefahrene Interaktionen scheinbar beiläufig wieder aufzulockern. Wir üben uns darin, sowohl angenehme wie auch unangenehme Erfahrungen in einer freundlich-interessierten, zugewandten Haltung achtsam wahrzunehmen. Die Möglichkeiten, die eigenen Unzulänglichkeiten anzunehmen, werden erkundet. Auch das Umgehen mit schwierigen Gefühlen ist ein lohnendes Übungsfeld. Das alles kann Freude wecken, wenn wir Humor mit ins Spiel bringen. Die/der innere Clown*in mag entdeckt, genährt, mitgenommen werden, gerade dann, wenn wir einen guten, gelasseneren Umgang mit Kränkungen, Gefühlen von Bedrohtheit, Missachtungen, Nicht-Gesehen-Werden, Verletzungen, Aggressionen etc. erproben. Bei anderen können wir deren Schrulligkeiten und Unzulänglichkeiten oft liebevoll begleiten – und bei uns kaum? In diesem Workshop halten wir nach Weite Ausschau, wenn die Ernsthaftigkeit vorherrscht, wir begegnen dem Anspruch „alles richtig“ machen zu wollen mit lächelnder Freundlichkeit und kommen in Kontakt mit einem Modus des einfachen Da-Seins. Mit Achtsamkeitsmeditationen, Körperübungen, Elementen aus dem Lachyoga, spielen, tanzen, blödeln und wohltuendem Nicht-Tun verbringen wir zusammen Zeit.

SCHWERPUNKTE DER ZWEITÄGIGEN FORTBILDUNG

- Humor in der Gesundheitsförderung, der Salutogenese und der Psychoneuroimmunologie
- Achtsamkeit und Humor in der Selbstfürsorge
- Humor in der sozialen Arbeit
- Humorbasierte Interventionen im beruflichen Alltag

Zielgruppe: Alle therapeutisch arbeitenden und interessierten Kolleg*innen

Kosten € 395,- zzgl. 7% MwSt, incl. Teilnehmerzertifikat und Verpflegung

Seminarort: Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck; 3. Stock im Seminarraum von FoCuS

Anmeldung: FoCuS, Petra Pontow Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61
E-Mail: info@bildungimfocus.de **Anmeldeschluss: 09.06.2025**

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf www.bildungimfocus.de