



CoL³ Center of Lifelong Learning

Resilienz: Auch Humor hilft

Training am 26. und 27. September 2024
mit Norbert Peter und Silvia Neumann-Ponesch

Ziele

- Gefühle: das Menschliche wahrnehmen
- Humor als Mittel der Resilienz entdecken
- Persönliche Potentiale erkennen und nutzen
- Kommunikation stärken
- Neue Sichtweisen mit Humor erfahren: Mehr Selbstbewusstsein für „schwierige Situationen“

Inhalte

- Der Mensch ein (ein)fühlendes Wesen!
- Humor = Gefühlsarbeit
- Resilienz: Wie stärkt Humor meine Widerstandskraft?
- Entwicklung von Humorinterventionen
- Entdecken von neuen Perspektiven in herausfordernden Situationen
- Kreative Methoden kennen lernen: mit einfachen Mitteln neue Ansätze sehen
- Gemeinsam statt einsam: Partner finden, um gemeinsam Ziele zu erreichen
- Wie gehen wir mit der eigenen Emotion um, wie mit der Emotion anderer?

Methoden

Vortrag, Einzelarbeit, Tandem, Gruppenarbeit, Diskussion, Körpersprache analysieren (Methoden des Impro-Theaters)

Dauer: 2 Tage

- 1. Tag: 26.09.2024, 10:00 – 17:00 Uhr
- 2. Tag: 27.09.2024, 09:00 – 14:00 Uhr

Ort der Veranstaltung

FH OÖ Campus Linz
Garnisonstraße 21, 4020 Linz

Zielgruppe

- Gesundheitsberufe
- Sozialbereich

Teilnehmer*innen-Zahl

- Minimum: 8
- Maximum: 20

Kostenbeitrag

350,- Euro
(inklusive Snacks und Getränke)

Weitere Informationen und Fragen

Silvia Neumann-Ponesch
→ silvia.neumann-ponesch@fh-linz.at
→ 0664 4548243

Trainer*innen



Mag. Norbert Peter

Studierter Kommunikationswissenschaftler und Politologe. Kommunikationstrainer. Seminare im Gesundheitsbereich seit 2013 für den Fachausschuss für Pflegeberufe „Mit Humor geht alles leichter“, VIDA u. a. Steht seit über 25 Jahren auf der Kabarettbühne, vor allem als Hälfte des Duos Peter & Tekal („Nebenwirkungen“, „Gesund gelacht“, „Wechselwirkung“ u. v. m.). Außerdem Verfasser von Satiren (Das Gesundheitswesen - ÖKZ), Journalist und Buchautor. Zuletzt veröffentlicht: „Lachen. Fakten zu Humor, Fröhlichkeit und Lebensfreude. Verlag Braumüller, 2023“
Weitere Infos: norbertpeter.at und medizin.kabarett.at



DGKP Mag.^a Dr.ⁱⁿ Silvia Neumann-Ponesch MAS

Sozialwissenschaftlerin, Pflegemanagerin und -pädagogin, Lehrgangsleiterin an der FH OÖ, Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Empowerment, Gefühlsarbeit und Advanced Nursing Practice.

Bring dich

→ weiter

Hier geht's
direkt zur
Anmeldung:

