

Botschafter:in Humor und offene Emotion

Zertifizierungsprogramm für Menschen, die Humor und den bewussten Umgang mit Emotionen in ihrem persönlichen, beruflichen, oder gesellschaftlichen Umfeld nutzen und weiterentwickeln möchten.

Humor ist mehr als Lachen. Emotion ist mehr als ein Gefühl. Beides kann eine persönliche und gesellschaftliche Kompetenz werden.

Unser Verständnis	2
Zielgruppen der Ausbildung.....	2
Aufbau.....	2
Teilnehmerzahl und Kosten.....	3
Abschluss und Anerkennung.....	3
Inhalte	3
Modul 1 – Grundlagen des Humors.....	3
Modul 2 – Humorwerkzeuge für den Alltag.....	4
Modul 3 – Offene Emotionen	4
Modul 4 – Spielarten und Typen des Humors	5
Modul 5 – Humor und offene Emotionen in Gruppen	5
Modul 6 – Humor in der Kommunikation anwenden	6
Modul 7 – Transfermodul: Humor und offene Emotion in meinem Leben.....	6

Unser Verständnis

Humor bedeutet nicht über andere zu lachen. Offene Emotion bedeutet nicht, jede Emotion ungefiltert auszuleben. Beides: Humor wie offene Emotionen brauchen Verantwortung, Selbstreflexion und Respekt vor dem Gegenüber. Unser Ziel ist es, Menschen zu befähigen, Humor und Emotionen bewusster zu erleben und einzusetzen für mehr Kommunikation, für mehr menschliche Begegnung und für mehr Lebensqualität. Humor verbindet dort, wo Spaltung trennt!

Zielgruppen der Ausbildung

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die Humor und offene Emotionen in unterschiedlichen Lebensbereichen einsetzen möchten, wie beispielsweise:

- Führungskräfte und Unternehmer
- Mitarbeiter:innen
- Trainer:innen
- Dozent:innen und Pädagog:innen
- Menschen aus Bildung und Ausbildung
- Mitarbeitende im Gesundheits- und Sozialwesen
- Vereins- und Verbandsmitglieder
- ehrenamtlich Tätige
- Selbsthilfegruppen und Initiativen
- Beraterinnen und Coaches, sowie
- Menschen die sich persönlich weiterentwickeln möchten.

Es geht um die Entwicklung einer bewussten Haltung und um die Fähigkeit, Humor und Emotion situationsgerecht wertschätzend und verantwortungsvoll einzusetzen.

Aufbau

Die komplette Ausbildung besteht aus 8 aufeinander aufbauenden Modulen mit jeweils 3 Unterrichtseinheiten (3 Zeitstunden). Jedes Modul kann aber auch einzeln belegt werden

Die Teilnehmer:innen verbinden dabei theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen, persönlicher Reflexion, Gruppenarbeit und konkreten Empfehlungen zur praktischen Umsetzung im eigenen Alltag.

Die Teilnehmer lernen:

- Humor bewusster wahrzunehmen
- Humor gezielt und verantwortungsvoll einzusetzen
- Eigene Emotionen besser zu verstehen
- Emotionen anderer besser wahrzunehmen und zu verstehen
- schwierige Gesprächssituationen zu analysieren
- Humor als Kommunikationsinstrument einzusetzen
- persönliche Grenzen zu erkennen und
- konkrete Veränderungen im eigenen Leben umzusetzen.

Teilnehmerzahl und Kosten

Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens 7 Personen und maximal 12 Personen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 65 € pro Teilnehmer und Modul. Das schließt Kosten für Lern-, Arbeits- und Übungsunterlagen ein.

In der Regel dozieren 2 Referenten pro Modul. Die konkrete Referentenbesetzung kann je nach Modul und fachlichem Schwerpunkt variieren

Abschluss und Anerkennung

Die Modulreihe wird durch die SKS Akademie für Mensch-Sein und Entwicklung und dem Bundesverband für Emotion und Humor in Wirtschaft Bildung und Gesundheit BEMHU e.V. anerkannt.

Inhalte

Modul 1 – Grundlagen des Humors

In diesem Modul geht es um die Geschichte und Entwicklung des Humors von frühen Vorstellungen über Körper Emotionen und Lachen bis hin zur modernen wissenschaftlichen Beschäftigung mit Humor und Lachen.

Themen sind unter anderem:

- Begriff und Bedeutung von Humor
- geschichtliche Entwicklung des Humorverständnisses

- moderne Humorforschung und Gelotologie
- Humor und Gesundheit
- Humor als soziale und kommunikative Kompetenz und
- Humor und offene Emotionen als mögliches Gegengewicht zu Hass, Hetze und gesellschaftlicher Spaltung

Modul 2 – Humorwerkzeuge für den Alltag

Humor kann man nicht verordnen, aber man kann lernen ihn bewusster wahrzunehmen und einzusetzen. Dieses Modul beschäftigt sich mit praktischen Werkzeugen wie:

- Perspektivwechsel
- Selbstironie
- Übertreibung und Untertreibung
- Überraschung
- sprachlichem Humor
- Situationskomik
- humorvoller Entschärfung und
- Humor in schwierigen Alltagssituationen

Die Teilnehmer entwickeln ihren ganz persönlichen Humor Werkzeugkasten.

Modul 3 – Offene Emotionen

Emotionen gehören zum Menschsein. Der Umgang mit ihnen will gelernt sein. Inhalte des Moduls sind daher:

- Was sind Emotionen?
- Wie entstehen emotionale Reaktionen?
- Welche Wirkung haben offene Emotionen?
- Was bedeutet emotionale Authentizität?
- Wann kann Offenheit hilfreich sein?
- Wann können Emotionen andere Menschen überfordern oder verletzen?
- Welche Chancen bieten offene Emotionen für Humor und Kommunikation und wo sind die Grenzen?

In der Praxis reflektieren die Teilnehmer Emotionen wahrzunehmen, sie auszudrücken, ihre Wirkung zu erkennen und sie zu reflektieren.

Modul 4 – Spielarten und Typen des Humors

Ebenso wie Humor Ängste lösen kann, kann er Ängste auch verursachen. Humor kann beim Gegenüber ankommen oder auch gar nicht verstanden werden.

In diesem Modul geht es daher um:

- unterschiedliche Humorverständnisse
- individuelle Grenzen des Humors
- Humor und Vertrauen
- Humor und Angst
- Humor und Respekt
- Humor ohne Bloßstellung
- die Bedürfnisse des Gegenübers erkennen
- Humor der Situation anpassen
- professionelle Grenzen erkennen und
- Humor als gesellschaftlichen Anker sehen.

Die Teilnehmer besprechen für den Praxistransfer wie Humorbedürfnisgerecht professionell und verantwortungsvoll im Leben verankert werden kann.

Modul 5 – Humor und offene Emotionen in Gruppen

Dieses Modul beschäftigt sich mit der Frage, wie eine Kultur von Humor und offener Emotion in einem Verein, einem Verband, einem Unternehmen oder einer anderen Organisation entstehen kann.

Die Themen sind:

- Voraussetzungen für eine offene Gruppenkultur
- Akzeptanz und Vertrauen
- Einführung von Humor in bestehende Strukturen
- Umgang mit Widerständen
- Fehler und Lernkultur
- Rollen und Verantwortlichkeiten

Für die Praxis bedeutet das, dass die Teilnehmer ein einfaches Umsetzungskonzept entwickeln für Humor und offene Emotionen in ihrem jeweiligen Setting.

Modul 6 – Humor in der Kommunikation anwenden

Humor und der Einsatz offener Emotionen kann die Kommunikation zwischen zwei Gesprächspartnern verändern.

Dieses Modul beschäftigt sich daher mit

- Dialog und Disput Gesprächsführung
- Aktivem zuhören
- Fragen und Perspektivwechsel
- der Akzeptanz unterschiedlicher Positionen
- dem Umgang mit Emotionen und Humor als Kommunikationsinstrument
- Körpersprache und Stimme
- der Präsentation und Moderation und
- dem Umgang mit kritischen oder emotionalen Gesprächspartnern.

Modul 7 – Transfermodul: Humor und offene Emotion in meinem Leben

Modul 7 ist ein Transfer-Modul. Auf der Grundlage des Stoffes der vorangegangenen Module entwickeln die Teilnehmer konkrete nächste Schritte für ihr eigenes Leben. Dabei geht es bei diesen eigenen Maßnahmenplänen nicht um abstrakte Vorsätze, sondern um einen persönlichen und realistischen Plan für die nächsten 30, 60 und 90 Tage.

Im Mittelpunkt dieses Moduls stehen die Themen:

- persönliche Erfahrungen
- Gruppenfeedback
- Erfolge und Schwierigkeiten
- Möglichkeiten der gegenseitigen Unterstützung
- Besprechung und Auswertung der Maßnahmenpläne und endgültige Fixierung eines individuellen persönlichen Umsetzungsplans.

Außerdem wird den Teilnehmern angeboten Peergroups zu bilden und von den Referenten in bestimmten Zeitabschnitten nachbetreut und bei der Umsetzung ihrer Pläne begleitet zu werden.