

14/14 Positive Psychologie & Humor

Positive Psychologie beschäftigt sich mit den Faktoren, die das Leben am meisten lebenswert machen. Sie beschäftigt sich verstärkt mit positivem Erleben (wie *flow*, Glück, Zufriedenheit), positiven Eigenschaften (Stärken und Tugenden), und positive Institutionen (also jene, die positives Erleben fördern und Wachstum zulassen). Die Forschung hat gezeigt, dass die eigenen Stärken und Ressourcen erkennen und kultivieren ebenso zur Lebenszufriedenheit beiträgt wie drei grundlegende Orientierungen zum Glück. Humor gehört in den Themenbereich der Positiven Psychologie als eine Stärke, die sowohl der Humanität, als auch der Weisheit und der Transzendenz dient. Er fördert die Erheiterung (aber auch Kreativität) und Humor ist auch ein Charakteristikum positiver Institutionen (Arbeitsplatz, Gesundheitswesen). Wissenschaftlich überprüft gehört Humor zu jenen Charakterstärken, die am meisten zur Zufriedenheit beitragen. Das psychologische Institut der Universität Zürich überprüft Positive Interventionen, welche das längerfristige Glückserleben befördern sollten. Dabei zeigt sich, dass wissenschaftlich fundierte 8 Stufen Humortraining von Paul McGhee (1999) sowohl kurzfristige als auch längerfristige positive Auswirkungen zeigt. Es gibt eine Zunahme des individuellen Sinnes für Humor, positive Stimmungen nehmen zu und negative ab und die Lebenszufriedenheit erhöht sich. Humor zu trainieren lohnt sich!

Es werden sowohl theoretische Inputs als auch praktische Übungen vermittelt. Lernziele:

- Lernen Sie einige Grundkonzepte (z.B. Stärken, Orientierungen zum Glück, Lebenszufriedenheit) der Positiven Psychologie kennen und wenden Sie diese auf sich an
- Fördern Sie Ihr eigenes humoriges Potenzial, um vermehrt Humor geniessen und gebrauchen zu können
- durch humorvollen Perspektivenwechsel in schwierigen Situationen gelassener zu bleiben
- ein gutes Arbeitsklima zu schaffen und den Teamgeist zu fördern

Inhalte:

Die Einführung zur Positiven Psychologie umfasst Aspekte wie

- Was ist Positive Psychologie und wie entstand sie?
- Positives Erleben, positive Eigenschaften und positive Institutionen
- Selbsterfahrung über Instrumente der Positiven Psychologie
- Positive Interventionen
- Humor als Stärke

Das Training beinhaltet die fünf grundlegenden Aspekte nach Paul McGhee (1999), bei denen man einen guten Sinn für Humor zeigen kann:

- Humor bei Anderen geniessen
- Humor initiieren
- Humor im Alltagsleben/Beruf finden
- Über sich selber lachen
- Humor im Stress finden oder kreieren

Methoden:

Kurzvortrag, praktische Übungen, Rollenspiele, Diskussionen, Gruppenarbeit

TeilnehmerInnen

Ärzte/Ärztinnen, Psychologen/Psychologinnen, Theologen/Theologinnen, Sozialarbeiter/Sozialarbeiterinnen, Sozialpädagogen/Sozialpädagoginnen, Lehrkräfte, usw.

Leitung

1. Tag: Prof. Dr. Willibald Ruch, Konzertgitarre (Landeskonservatorium Klagenfurt), Psychologie (Karl-Franzens-Universität Graz, Miami University, Oxford, USA); Promotion 1980 (Universität Graz); Habilitation 1992 (Heinrich Heine Universität Düsseldorf); heute ordentlicher Professor, Psychologisches Institut, Universität Zürich.

2. Tag: lic. phil. Heidi Stolz und lic. phil. Sandra Rusch, Psychologinnen und Humortrainerinnen
Unser Motto: Wir betreiben wissenschaftlichen Humor und humorvolle Wissenschaft

Termine

06.06.14, 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 17.15 Uhr; 07.06.14, 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 15.15 Uhr

Seminarort

w i l o b AG, CH 5600 Lenzburg

Anmeldung

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Datumseingangs berücksichtigt. Die Teilnahmemöglichkeit wird ein Monat im Voraus bestätigt.

Anmeldeschluss

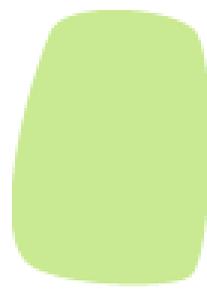
30.04.2014

Kosten

sFr. 580.00. Mit der Unterschrift bei der Anmeldung erklären Sie sich mit den allgemeinen Bedingungen einverstanden.

Anmeldekarte

einsenden an: wilob AG, Hendschikerstr. 5, 5600 Lenzburg
Fax: 062 892 90 78, E-Mail: kontakt@wilob.ch



Ich melde mich definitiv für folgenden Workshop an

14/14 **Positive Psychologie & Humor**
06./07.06.14

Meine Adresse lautet

Name

VornameBeruf

Strasse / PLZ / Ort

Arbeitsort/Name+Adresse

.....

☎ P ☎ G E-Mail

Ort/Datum..... Unterschrift

Mit der Anmeldung gebe ich mein Einverständnis zu den allgemeinen Bedingungen:

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
- Ihre Anmeldung hat Gültigkeit, wenn der Talon bei uns eingetroffen und dies von uns bestätigt ist.
- Alle Angemeldeten erhalten eine schriftliche Bestätigung, dass wir die Anmeldung erhalten haben.
- Bei Abmeldungen bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn wird das Kursgeld zurückerstattet bzw. erlassen.
- Bei späterer Abmeldung ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich und das Kursgeld gilt als geschuldet.

