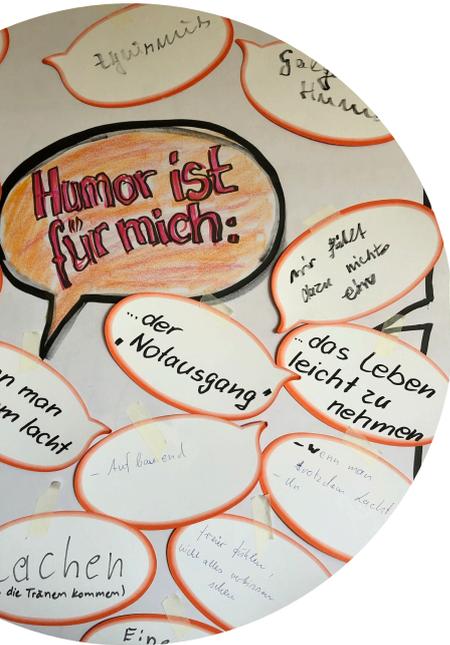


Resilienz durch Humor!



Jeder Mensch hat seine eigene Strategie mit den Schwierigkeiten und Herausforderungen des Lebens fertig zu werden. Man kann sie ignorieren, sich von ihnen in die Knie zwingen lassen oder aber sie als einen Teil des eigenen Lebens willkommen heißen und ihnen selbst einen Platz zuweisen. Dabei hilft der Humor. Humor ist eine zutiefst menschliche Eigenschaft, die uns hilft, mit unseren eigenen Unzulänglichkeiten liebevoll umzugehen und die Beschwerden des Lebens aus Distanz zu sehen, sowie einen Perspektivwechsel und eine Neubewertung zu wagen oder einfach einmal befreit zu lachen. Humor verhindert oder eliminiert keine Probleme, sondern er hilft vielmehr schwierige Situationen im Leben zu ‚er‘-tragen. Jeder Mensch hat Humor, nur einige wissen es noch nicht oder sind auf der Suche und haben ihn einfach nur noch nicht entdeckt.

DAS BIN ICH:

Sylvia Sänger

Professorin für Gesundheitswissenschaften, Humorberaterin (HCDA) und
Medizinjournalistin

Sie erreichen mich unter:
sylvia.saenger@t-online.de

Mehr über mich erfahren Sie hier:
www.sylvia-saenger.de



Sie erfahren in meinem Seminar: „**Humor - ein Schatz, den es zu heben gilt**“, wie Sie den Humor als Werkzeug zum Gelingen im eigenen Leben einsetzen können, wie Humor Ihre Widerstandskraft, Ihre Resilienz stärken kann und welche Rolle Humor bei der Selbstfürsorge spielt. Mit viel Freude werden Sie ihren eigenen Humorstil finden. Entdecken Sie Ihr Potenzial und verbessern Sie Ihre Selbstwahrnehmung und Akzeptanz. Und vor allem: Haben Sie Spaß daran!

Die Inhalte:

- Ankommen und Wohlfühlen!
- Der will nur spielen - Humor: wer oder was ist das eigentlich?
- Das wäre ja gelacht - Humor: was tut der eigentlich? Und vor allem, was tut er mit mir?
- Suchet, und Ihr werdet finden - Wo ist mein Humor und wie finde ich den?
- Ausklang

