

## Workshop-Ankündigung:

### **MIT HUMOR MUCH MORE**

#### **Gelassener im Alltag - erfolgreicher im Beruf**

#### **Workshop von & mit Sabrina Postellesch**

„Wer keinen Humor hat, sollte nicht heiraten!“ schrieb der Dichter Eduard Mörike im 19. Jahrhundert. Wie wichtig Humor nicht nur im Privat-, sondern vor allem auch im Berufsleben ist, ist heute längst erwiesen: Eine amerikanische Studie belegt, dass sowohl einzelne Mitarbeiter leistungsfähiger als auch Unternehmen insgesamt erfolgreicher sind, wenn dem Humor genügend Platz eingeräumt wird.

Humor, der auf einer wertschätzenden und empathischen Grundlage basiert, erleichtert zwischenmenschliche Beziehungen und lockert den Umgang miteinander – auch und gerade am Arbeitsplatz. Eine humorvolle Atmosphäre unterstützt deshalb das Arbeitsklima auf allen Ebenen: Humor kann nicht nur die Stimmung im Team verbessern, Motivation steigern und Kreativität fördern, sondern auch festgefahrene Situationen lösen, Spannungen und Stress abbauen sowie Konflikte entschärfen.

Arbeitnehmer/Führungskräfte, die ihren ganz persönlichen Zugang zu ihren humoresken Ressourcen gefunden haben, bewältigen den immer komplexer werdenden Berufsalltag leichter und kommen schneller in einen guten Kontakt sowohl mit den Kunden/Klienten als auch mit den Vorgesetzten und Kollegen, wovon letztlich alle Seiten profitieren.

Ziel des Workshops ist es, die TeilnehmerInnen für ihr individuelles Humor-Potential zu sensibilisieren, verschiedene „humorvolle“ Methoden auszuprobieren und Möglichkeiten für den Transfer auf den eigenen Arbeits- /Führungs-Stil anzuschneiden. Dabei wirkt die Synergie, die in der Gruppe gerade auch durch das Zusammenwirken von Menschen aus verschiedensten Branchen entsteht, positiv verstärkend.

Im Vordergrund stehen kreative Übungen, Interaktion in der Gruppe, Rollenspiele, Input-Einheiten sowie Erfahrungsaustausch. Die TeilnehmerInnen lernen die Methoden durch gemeinsames Ausprobieren kennen, erfahren am eigenen Leib die entspannende Wirkung von Humor und reflektieren das Erlebte in Peer-Gruppen und/oder im Plenum.

Von den TeilnehmerInnen wird erwartet, dass sie bereit sind, sich offen und neugierig auf das Geschehen einzulassen und sich aktiv und kreativ zu beteiligen.

Im Preis inbegriffen ist ein Handout für Ihre Unterlagen.

**Teilnehmerzahl:** 8 – 16 (max.) – Größere Gruppen nach Absprache.

**Termin:** Samstag, 28. Jan. 2012

**Zeit:** 10:00 bis 17:00 Uhr

**Teilnahme-Gebühr:** 99,--€ / p. Person

**Veranstalterin und Referentin:** **Sabrina Postellesch**

**E-Mail-Anmeldung:** [postel-lesch@t-online.de](mailto:postel-lesch@t-online.de)

**Veranstaltungs-Ort:** **Akademie-Studio Zukunftstraße, bei Heinz Meloth**

**Adresse:** Zukunftstraße 42  
55130 Mainz

---



**Sabrina Postellesch**, Blaues Land, ist als Coach, Kabarettistin und Seminarleiterin dem Humor sozusagen „von Berufs wegen“ auf der Spur. Mit zwei Solo-Programmen und diversen Sketchen sammelte sie zehn Jahre lang auf der Bühne Erfahrungen, die in ihre praktische Arbeit einfließen: Aus dem fruchtbaren Zusammenspiel zwischen Kabarett und Coaching entstand das Konzept für den Workshop „MIT HUMOR MUCH M☺RE“, in dem sie die Teilnehmer einlädt, die „KreaTiefe“ ihres humoresken Potentials auszuloten.

Weitere Informationen: [www.sabrina-postellesch.de](http://www.sabrina-postellesch.de)

