

Anmeldung bis zum 20.08.2021

- **schriftlich an:** DGUV
Disability Management
Glinkastrasse 40
10117 Berlin
- **per Fax unter:** 030/288763632
- **per Telefon unter:** 030 13001-1331/1332
- **per E-Mail an:** cdmp@dguv.de

Name, Vorname: _____

Firma/Einrichtung: _____

Straße: _____

PLZ und Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Absagen, Die später als 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei uns eingehen, werden 50 % des Teilnahmebetrages fällig. Bei Absagen die später als 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgen, wird der volle Teilnahmebetrag erhoben. Die Abmeldung bedarf der Schriftform

Teilnahmegebühr: 660,00 € (für VDIMA-Mitglieder ermäßigt: 610,00 €)

Die Teilnehmeranzahl ist auf 11 begrenzt.

Im Seminarpreis sind enthalten: Tagungsgetränke, zwei Mittagessen, ein Abendessen und eine Übernachtung im Hotel Wildland

VDiMa – Mitglied ja nein

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____



Zertifizierte VDiMa-Fortbildungsveranstaltung
(mit 14 Stunden für die CDMP-Weiterbildung anerkannt)

„Ich lach mit tot“ - Humorvoll Stress managen -

Montag 18.10.2021 und Dienstag 19.10.2021

Hotel Wildland

Am Moorberg 6

29323 Hornbostel / Aller

www.wildland.de



VDiMa e.V.

Verein der zertifizierten
Disability-Manager Deutschlands e.V.

Basiskurs

Ziele

Gesundheitsgefährdender Stress ist ein fester Bestandteil in der heutigen Leistungsgesellschaft und Mitverursacher von Frustration und Erschöpfungszuständen.

In vielen Untersuchungen gilt der Beruf als größter Stressverursacher. Keine Panik, ihre persönliche Haltung zu Stress und Stresssituationen ist veränderbar! Eine Prise Humor bringt Entspannung und Wohlbefinden. Humor unterstützt ihr Selbstmanagement, indem er Distanz schafft und ihre Perspektive ändert. Dadurch öffnet sich ein neuer Zugang zu den eigenen Ressourcen und Abwehrkräften. Auf die Interaktion bezogen, entlädt Humor spannungsgeladene Situationen und bietet einen Rahmen zur Konfliktprävention.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Inhaltsstoffen, der Anwendung und der Dosierung von Humor in Kombination mit Selbstmanagement und Konfliktprävention.

Inhalte

- Auf was basiert Humor?
- Eigene Humorressourcen entdecken
- Burnout Prävention mit Selbstachtsamkeit und Selbstfürsorge
- Humorvolles Selbstmanagement und Steigerung von Abwehrkräften
- Aktive Gestaltung von aufgeladenen Gesprächssituationen
- Humorinterventionen zur Stressbewältigung
- Entspannungsübungen mit Humor

Methoden

Einsatz multipler Medien, Körperübungen, spielerisches Lernen, Gestaltarbeit, lösungsfokussierte Ansätze.

Eiko Csapo,

Ethnologe und Kommunikationswissenschaftler (M.A.)

Eiko Csapo ist Interkultureller Trainer und Kommunikationsberater und seit 2014 Teil des AMIKO-Teams. Seine Schwerpunkte liegen in der Gestaltung und Moderation von interkulturellen Entwicklungsprozessen für Teams, Fach- und Führungskräfte, sowie in der Vermittlung von Fähigkeiten zur Verständigung in internationalen und interkulturellen Situationen. Sein besonderes Interesse gilt Aspekten der Inklusion und der Förderung von selbstbestimmtem Leben von Menschen mit Besonderheiten. Seine Arbeit ist geprägt durch Humor, Authentizität und Praxisnähe.

Gustav Pruß Geschäftsführung VDiMa e.V.

18.10.2021

10.00 - 10.30h	Begrüßung und Vorstellung
10.30 – 11.30h	Inhalte und Grenzen von Humor
11.45 - 13.00h	Entdeckung eigener Humorprägungen
13.00 - 14.00h	Mittagspause
14.00 - 15.30h	Stressprävention und Resilienzarbeit
15.45 - 17.00h	humorvolles Selbstmanagement

19.10.2021

09.30 - 11.00h	Humorinterventionen und Gesprächstechniken
11.15 - 12.00h	Entspannung- und Achtsamkeitsübungen
12.00 – 12.45h	Abschluss