

Workshop

Humor und Improvisation

Humor und Improvisation folgen einer gemeinsamen Grundhaltung: Sie sind Gegenspieler des Perfektionismus. Sie akzeptieren die Unvollkommenheit und nehmen vorhandene Dinge an. Dieser Workshop ist Bestandteil der Ausbildung zur Humorberater:in der HCDA-Akademie (www.hcda-akademie.de) und steht allen Interessierten offen. Er vermittelt Basiswissen des Improvisationstheaters. Dadurch lässt sich eine humorvolle Haltung trainieren, die der persönlichen Entwicklung in der Beratung förderlich ist. Der Workshop ist für Trainer, Coaches, Therapeuten und Berater hilfreich, die mehr Kreativität, Heiterkeit und Gelassenheit in ihre Arbeit bringen möchten. Gleichzeitig können die Teilnehmenden einen Fundus an humorfördernden Übungen aufbauen. Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Worum geht es?

Die Teilnehmenden lernen Humor und Improvisation als hilfreiche Kommunikations- und Gestaltungsformen kennen. Sie erfahren, wie eine offen-neugierige Haltung die Kreativität und Zusammenarbeit erweitert. Die Teilnehmenden üben Verbindlichkeit und Authentizität sowie den spielerisch-humorvollen Umgang mit Statusverhalten. Flexibilität, innovativer Mut und Selbstwirksamkeit sollen lachend gefördert werden. Für den Transfer in den Arbeitsalltag bekommen die Teilnehmenden erprobte Werkzeuge an die Hand.

Was passiert in dem Seminar?

Der Workshop ist ein informativ-unterhaltsamer Mix aus kognitiven Lernelementen und emotionaler Verankerung der Lerninhalte. Referierende Wissensvermittlung wechselt sich mit aktivierenden Übungen ab, die das Gelernte persönlich erfahrbar machen. Der Workshop ist stark praxisorientiert. Themen sind:

- Nutzen von Humor und Improvisation fürs Wohlbefinden
- Ausbau einer spielerischen Grundhaltung
- Entwicklung von Akzeptanz und Angeboten
- Hilfreiche Verbindungen gestalten und ausbauen
- Spielerisch-souveräner Umgang mit Statusverhalten
- Mit Klarheit und Mut zu Entscheidungen kommen
- Ausbau der Unsicherheitstoleranz
- Gelassener Umgang mit unvorhersehbaren Situationen
- Tools für den Arbeitsalltag

Wo und wann findet das statt und was kostet das?

Der Workshop findet am 30.11.2024, und 1.12.2024, in einem Schauspielstudio in Hamburg-Ottensen statt (Bahrenfelder Straße 201a). Samstag in der Zeit von 9 bis 18 Uhr und Sonntag von 10 bis 16 Uhr. In der Kursdauer von 15 Stunden sind zwei einstündige Mittagspausen enthalten. Der Preis für Kurs und Verpflegung während des Seminars (inkl. Mittagessen) beträgt 390 Euro für Mitglieder des HCDA und 490 Euro für Nichtmitglieder (eine Jahresmitgliedschaft im HCDA kostet 60 Euro). Kosten für eine evtl. Übernachtung sind nicht enthalten.

Wie kann ich mich anmelden?

Anmeldungen sind über die Website der HCDA-Akademie möglich (www.hcda-akademie.de/event/modul-11-humor-und-impro-3) oder per E-Mail an vogler@rollenwexel.de.

Alle Teilnehmenden erhalten eine Teilnahmebescheinigung der HCDA Akademie. Diese wird für die Weiterbildung zur Humorberater:in (HCDA) angerechnet. Der Kurs ist auf 6 bis 12 Teilnehmende begrenzt.