

## Persönliche Daten

- Examierte Gesundheits- und Krankenpflegerin
- Staatl. anerkannte Fachkraft für Leitungsaufgaben in der Pflege
- Palliativ Care
- Lachyogaleiterin

## Fortbildungen

Fachhochschule Münster, TUT Hannover

- Humorstrategien
- Humortechniken
- Improvisationstechniken
- Humor provokativer Art
- Humor im Arbeitsalltag
- Humor im Privatsektor
- Humor im Palliativbereich

## Leistungsportfolio

- Humurvorträge
- Halb-, Tages-, oder Mehrtagesseminare
- interaktive Schulungen in kleineren und größeren Gruppen
- individuelle Schulungen und Veranstaltungsprogramme



„Wesentliche Dinge des Lebens sind nicht zuletzt der Humor und die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen.“

Yehudi Menuhin

## Interesse geweckt?

Insa Grünwald  
Im Kirchwinkel 3  
38154 Königslutter  
Telefon: 05353 - 45 94  
Mobil: 0175 - 649 615 8  
E-Mail: humorlotse@web.de  
www.humorlotse.de

## Vereinbaren Sie einen persönlichen Termin mit mir.

- individuelle Konzepte
- individuelle Angebote



Gesundheitsförderung & Stressprävention



## Mit Humor das Berufsleben und den privaten Alltag besser meistern

Humor ist eine nicht zu unterschätzende Ressource, die als Bewältigungsstrategie bei Berufs- und Alltagsproblemen zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Humor dient der **Gesundheitsförderung und Stressprävention.**

Ihre persönlichen Humorressourcen sind aktivier- und erlernbar sowie entwicklungsfähig.

Humor ist eine Lebenseinstellung.



Ich möchte Sie animieren und begeistern, diese positive Einstellung bewusst zu erlernen und praxisorientiert einzusetzen.

## „Humor und Lachen sind die beste Medizin“

Humor wurde im Rahmen der Gelotologie (Lachforschung) erforscht. Die Auswirkungen auf körperliches und seelisches Wohlbefinden sind erwiesen.

### Gesundheitsförderung

Humor stärkt das Immunsystem

### Stressprävention

Humor baut Stresshormone ab

### Teamfähigkeit

Humor ist sozialer Klebstoff

### Empathie

Humor fördert das persönliche Einfühlungsvermögen

### Motivation

Humor ist Antriebskraft für mehr Produktivität und Esprit

### Perspektivenwechsel

Humor bietet in festgefahrenen Situationen außergewöhnliche sowie unkonventionelle Lösungsansätze

### Kreativität

Humor schafft Leichtigkeit und einen freien Kopf für neue Ideen



## Humor wieder entdecken und gezielt erlernen

Sie lernen die wichtigsten Humortechniken und Humorstrategien kennen und praxisnah anzuwenden.

Sie lernen durch den gezielten Einsatz von Humor problematische Arbeits- und Alltagssituationen leichter und effektiver zu bewältigen.

### Inhalte

- Humordefinition
- Humorstrategien- und -techniken
- persönlichen Humorstil entwickeln
- Umgang in kritischen Situationen
- Balance zwischen Humor und Ernsthaftigkeit

### Zielgruppen

- Gesundheits- und Sozialwesen
- Dienstleistungssektor
- Einzel- und Großhandel
- Industrie- und Gewerbebetriebe

