



Verein für
Familienbegleitung
Institut für Bildungsmanagement

Unabhängig * Interkulturell * Überregional
* Generationenübergreifend * Gemeinnützig
* Familie als Gesamtheit aller Menschen



Projektbericht vom Seminar:

Humorvoll leben – Burnout- Vorbeugung einmal anders

- Humor ist ein Mittel zur Stressbewältigung und zum besseren Umgang mit Konflikten und Krisen.
- Humor ermöglicht, neue, ungewöhnliche und kreative Lösungen zu finden.
- Humor und Lachen haben eine gesundheitsfördernde Wirkung.
- Humor als Lebenshaltung ist erlernbar und in den Alltag integrierbar.
- Humor ist aus diesen Gründen zur Burnout-Vorbeugung sehr gut geeignet.

Termin: **Samstag, 5. Mai 2012**
von 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: Pfarre Neukloster, Neuklostergasse 1, 2700 Wr. Neustadt

Leitung:

Mag. Dr. phil. Gerlinde Grübl-Schößwender

Lebens- u. Sozialberaterin, Bildungswissenschaftlerin,
akad. Sozial- und Heilpädagogin, Dipl. Pastoralassistentin,
Dipl. Erwachsenenbildnerin. (www.lebensbegleitung.at)

Teilnahmebeitrag: 38,-- Euro

32,-- Euro für Mitglieder des Vereins für Familienbegleitung

Maximale Teilnehmer/innenanzahl: 14

Seminarbegleitung und Anmeldung:

Gabriela Krajnik

Tel.: 0664 650 61 13 oder

verein@familienbegleitung.at



Wir werden unterstützt von der
Wiener Neustädter
SPARKASSE
In jeder Beziehung zählen die Menschen.

Veranstalter: Institut für Bildungsmanagement des Vereins für Familienbegleitung in
Zusammenarbeit mit der Pfarre Neukloster



Verein für
Familienbegleitung
Institut für Bildungsmanagement

Unabhängig * Interkulturell * Überregional
* Generationenübergreifend * Gemeinnützig
* Familie als Gesamtheit aller Menschen



Im Anschluss an das im Jahr 2011 statt gefundene Seminar „Sinnvoll leben – Burnout-Vorbeugung einmal anders“ fand auf Anfrage hin im Mai 2012 das Seminar „Humorvoll leben-Burnout-Vorbeugung einmal anders“ in den Veranstaltungsräumen der Pfarre Neukloster statt.

Frau Gabriela Krajnik aus Wr. Neustadt übernahm in bewährter Weise die Organisation und Seminarbegleitung. Auch für das leibliche Wohl und die Dekoration wurde von ihr liebevoll gesorgt.

Rückmeldebögen:

Das hat mir sehr gut gefallen:

- Infos
- Abwechslungsreiche Darbietung.
- Preis-/Leistungsverhältnis
- Das Seminar „Humorvoll leben“ wird mit lange in Erinnerung bleiben!
- Abwechslungsreicher Vortrag
- Das humorvolle Arbeiten
- Für mich war alles passend und stimmig!
- Reflexionsbogen
- Tipps
- Die Übungen zwischendurch
- Praxisbeispiele
- Theorie
- Der Aufbau des Seminars war sehr abwechslungsreich und schlüssig!
- Der Umgang wertschätzend!
- Für Geist, Seele und Leib war gut gesorgt!

Das hat mir gut gefallen:

- Zeitweise hatte ich das Gefühl, dass durch Erzählungen sich eine große Schwere breit gemacht hat. Du hast es aber immer wieder geschafft, „die Kurve zu kriegen“.
- Liebevolle Dekoration
- Abwechslungsreiches Programm
- Zettel: „Was ist Humor?“
- Guter Themenaufbau
- Gut verständlich
- Austausch mit anderen Teilnehmerinnen



Verein für
Familienbegleitung
Institut für Bildungsmanagement

Unabhängig * Interkulturell * Überregional
* Generationenübergreifend * Gemeinnützig
* Familie als Gesamtheit aller Menschen



Das hat mir weniger gut gefallen, ist noch verbesserungswürdig:

- --

Was ich noch persönlich sagen wollte:

- DANKE!
- Herzlichen Dank!!!
- Komme GERNE WIEDER
- Gute Arbeits- u. Organisationsideen
- Kann man gut gebrauchen und verwenden.
- Danke!
- Ein äußerst gelungenes Seminar, aus dem ich viel für mich mitnehmen kann.
DANKE!
- DANKE
- Danke – ich werde wieder ein Seminar bei dir besuchen.
- Mir gefällt bei Gerlindes Seminaren die praktische Wertevermittlung.

Echter Humor will nicht lächerlich,
er will lächeln machen!

Das wichtigste Kriterium für echten Humor ist die Liebe!

„Der Humor ist so wichtig für unser Wohlbefinden, dass du nie schlafen gehen solltest, bevor du nicht während des Tages irgendwann gelacht oder Freude empfunden hast. Falls nicht, so steh wieder auf und suche etwas, worüber du lachen und glücklich sein kannst! „
(Weisheit der Aborigines, Ureinwohner Australiens)

Lachen ist wie ein Aspirin. Es wirkt nur doppelt so schnell!



Verein für
Familienbegleitung
Institut für Bildungsmanagement

Unabhängig * Interkulturell * Überregional
* Generationenübergreifend * Gemeinnützig
* Familie als Gesamtheit aller Menschen

