

# Humorberatung & Humormangement

Ausbildung mit Uschi Teurezbacher, Michael Trybek & Sabine Prohaska

WIEN 2024



*„Wesentliche Dinge im Leben  
sind nicht zuletzt der Humor  
und die Fähigkeit,  
über sich selbst zu lachen.“*

Yehudi Menuhin



## *Humorberatung & Humormangement*

Ausbildungsleitung & Konzeption: Michael Trybek

### *Zielgruppe*

ManagerInnen, TrainerInnen, TherapeutInnen, BeraterInnen, Coaches, PädagogInnen, sowie all jene Personen, die Humor als wesentliche Kompetenz und Ressource verstärkt in ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren wollen. Die Bereitschaft, sich auf neue „Spielfelder“ einzulassen stellt eine Voraussetzung zur Teilnahme an der Zusatzausbildung dar.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Zusatzausbildung in Humorberatung & Humormangement ...

- ... nutzen ihren persönlichen Humor-Stil in ihrem Arbeitsumfeld.
- ... sind in der Lage, durch gezielte Aktionen einen Perspektivenwechsel anzubieten.
- ... haben Kenntnis von kommunikativen und körpersprachlichen Grundstrukturen.
- ... entwickeln konstruktive Interventionen mit sozialer Kompetenz.
- ... können eigene Humorprojekte und Humorberatungen durchführen.
- ... können authentisch und sicher auftreten.
- ... haben Mut, sich auch unangenehmen Situationen humorvoll zu nähern.
- ... sind Originale.

### *Die Zusatzausbildung im Detail:*

#### **Modul 1 - HUMOR ALS KOMPETENZ UND RESSOURCE**

Die Welt ist so, wie Du sie siehst

Den Start der Ausbildungsreihe bildet eine umfangreiche Begegnung mit der eigenen Humorfähigkeit und dem Verständnis für die Wirkungsweise von Humor. Der emotionale und kognitive Perspektivenwechsel mittels Humor wird erprobt und die damit verbundene Kompetenz aufgezeigt. Humor als (Weiter-)Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

##### **Inhalte**

- Eigenen Humorstil erkennen und erweitern
- Wirkungsebenen von Humor
- Kommunikation (verbal, nonverbal)
- Gedanklicher und emotionaler Perspektivenwandel
- Therapeutische Humorstufen
- Veränderungsprozesse erkennen und humorvoll beeinflussen
- Humorinterventionen

#### **Modul 2 - IMPROVISATION**

Der Sprung über den eigenen Schatten

Im Improvisationsspiel sowie im „wirklichen Leben“ ergeben sich oft überraschende Wendungen. In diesem Modul verabschieden wir uns vom Vorausplanen und tauchen ein in eine kreative Welt, in der (fast) alles erlaubt ist. Wir erproben spontan und authentisch zu reagieren, werden lustvoll scheitern und gemeinsam neue Wirklichkeiten entstehen lassen. Improvisationstechniken eignen sich auch hervorragend um die Kommunikationsfähigkeit zu verbessern und Ängste abzubauen.

## Inhalte

- Kennenlernen der Impro-Philosophie
- Übungen aus dem Improvisationstheater
- Lustvoll Scheitern
- Zusammenspiel - Kooperation - Teamwork
- Selbst-Vertrauen durch Humor

## Modul 3 - MENSCH CLOWN

### Handlungsoptionen & Spielräume erweitern

Zu den Wurzeln der eigenen Spiellust finden und die Welt durch die Augen eines Clowns wieder vorurteilsfrei betrachten. Eine inspirierende Reise in die kreativ-heitere Welt der Clownerie!

## Inhalte

- Basisübungen aus dem Clowning
- Emotionen spielerisch betrachten - Emotionswechsel erproben
- Konflikte aus clownesker Sicht
- Hierarchische „Machtverhältnisse“ humorvoll umwandeln
- Die Komik des Scheiterns als „Kunst“ und als eine Basis des Gelingens
- Humor ohne Zwangsbeglückung
- Die Clown-Philosophie

## Modul 4 - PSYCHOLOGIE & HUMORBERATUNGSTOOLS

### Humor-Beratungs- und Coachingtools & psychologische Grundlagen von Humor

Wir werden uns mit bewährten Instrumenten, Menschenbildern sowie daraus resultierenden Grundhaltungen in Beratung und Coaching auseinandersetzen. Techniken und Methoden werden ausprobiert und diskutiert. Sie werden Ihren eigenen Beratungsstil finden bzw. reflektieren und damit wissen, in welcher Form der eigene Humor einfließen kann.

## Inhalte

- Humor in der Psychologie
- Menschenbilder in der Beratung - humanistische, tiefenpsychologische, behaviouristische Ansätze
- Humor-Beratungstools kennen lernen und ausprobieren - wie provokative Elemente etc.
- Die eigene Beratungshaltung definieren, um Humorinterventionen entsprechend einzusetzen

## Modul 5 - ABSCHLUSS

### Der Weg hinaus

Am Ende der Ausbildungsreihe werden die gesammelten Erfahrungen reflektiert.

„Der Weg hinaus“ in den Lebensalltag mit „Humorkompetenz im Gepäck“ wird nochmals verdichtet und unterstützt. Impulse für eine „virtuelle“ Umsetzung des Erfahrenen begleiten diesen Weg.

## Inhalte

- Reflexion der Ausbildung
- Klärung offener Fragen und Themen
- Anregungen für Humor „online“
- Ausblick: Wohin von hier?

## Termine (Änderungen vorbehalten!)

Modul 1 - HUMOR ALS KOMPETENZ:	<b>19. / 20. Jänner 2024</b>
Modul 2 - IMPROVISATION:	<b>9. / 10. Februar 2024</b>
Modul 3 - CLOWNERIE:	<b>15. / 16. März 2024</b>
Modul 4 - PSYCHOLOGIE & HUMOR- BERATUNGSTOOLS:	<b>12. / 13. April 2024</b>
Modul 5 - ABSCHLUSS - online:	<b>3. Mai 2024</b>

## Methoden

- Impulsreferate
- Bewegungs- Ausdrucks- und Interaktionsübungen
- Grundlagen von Clownerie und Improvisation
- Aktionen zum Thema „provokative Therapie“
- Arbeiten mit Requisiten
- Reflexion und Diskussion
- Weiterführende Inspiration und Anregung

## Gruppengröße

Max. 12 TeilnehmerInnen

## Ausbildungsumfang

5 Module von Jänner - Mai 2024

## Seminarzeiten

Modul 1 bis 4 (Präsenz in Wien):  
Fr. 16.00 - 20.00  
Sa. 9.00 - 12.30 und 14.00 - 17.00 Uhr  
Modul 5 (online): Fr. 16.00 - 20 Uhr

## Ausbildungskosten

€ 1.600,- zzgl. 20% USt.  
5 Seminar-Module inkl. Skripten & Zertifikat  
Seminarraumgebühr inkl. Obst, Kaffee, Tee,  
Saft und Wasser.

## Seminarort

seminar consult  
1150 WIEN - Märzstraße 55/13  
(direkt an der U3 - Station Schweglerstraße)

## Veranstalter

Sabine Prohaska - [www.seminarconsult.at](http://www.seminarconsult.at)  
Michael Trybek - [www.michaeltrybek.com](http://www.michaeltrybek.com)

## Info und Anmeldung

seminar consult

Seminarorganisation  
Tel.: 0681/10381901  
[office@seminarconsult.at](mailto:office@seminarconsult.at)

Mag.<sup>a</sup> Sabine Prohaska  
Tel.: 0664/3851767  
[prohaska@seminarconsult.at](mailto:prohaska@seminarconsult.at)

## Trainer-Team

Mag.<sup>a</sup> Sabine Prohaska - Psychologie & Beratungstools  
Ursula Teurezbacher - Improvisation  
Michael Trybek - Humorkompetenz, Clownerie, Abschluss

### MAG.<sup>A</sup> SABINE PROHASKA

Das Wesentliche auf den Punkt bringen...

Inhaberin von seminar consult, ist seit 1990 in der Aus- und Weiterbildung als Wirtschaftspsychologin tätig und hält Seminare für Führungskräfte und MitarbeiterInnen von namhaften Unternehmen. Sie arbeitet auch als systemisch - lösungsorientierter Coach im Unternehmenskontext und in eigener Praxis. Sabine Prohaska ist Professional Speaker der German Speakers Association® und Autorin des Buches "Erfolgreich im Training! Praxishandbuch" (BoD Verlags GmbH, 2009). Ihr Trainingsschwerpunkt liegt in der Vermittlung von Trainings- und Beratungs- bzw. Coachingskills.

#### Referenzen

Generali Versicherung, Metro, Universität Klagenfurt, mobilkom, Case Germany, Magistrat der Stadt Wien, AUVA, u.v.m.



*Information*  
seminarconsult.at

### URSULA TEUREZBACHER

Im Zeichen des Humors unterwegs als Trainerin, Clownkünstlerin und Improtheaterspielerin. Von ganzem Herzen CliniClown und Mundwinkelkitzlerin.

#### Qualifikation

- Humorberaterin
- Psychosoziale Gesundheitstrainerin
- Kommunikations- und Verhaltenstrainerin
- Clown
- Improtheaterauftritte mit eigener Gruppe

#### Lebensmotto

„Froh zu sein bedarf es wenig und wer froh ist, ist ein König!“



*Information*  
teurezbacher.com

### MICHAEL TRYBEK

- Speaker und Vortragender
- Seminarleiter
- Buchautor
- Staunender und Lernender

#### Vision

„This is my quest, to reach for the unreachable star!“ - Don Quixote



*Information*  
michaeltrybek.com

# Humorberatung & Humormangement

Ausbildung mit Uschi Teurezbacher, Michael Trybek & Sabine Prohaska

WIEN 2024



*„Eigentlich bin ich ganz anders,  
aber ich komme so selten dazu.“*

Ödön von Horvath

