

Humorberatung & Humormangement

Ausbildung mit Uschi Teurezbacher, Michael Trybek & Sabine Prohaska

WIEN 2025



*„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 - 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 4 - 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
- Die Clown-Philosophie
- Zertifikatsverleihung und Abschluss

Modul 5 - REFLEXION

Der Weg hinaus

Im Anschluss an die Ausbildungsreihe werden die bis dahin gesammelten Erfahrungen reflektiert. „Der Weg hinaus“ in den Lebensalltag mit „Humorkompetenz im Gepäck“ wird besprochen und unterstützt.

Inhalte

- Reflexion der Erfahrungen
- Klärung offener Fragen
- Ausblick: Wohin von hier?

Termine (Änderungen vorbehalten!)

Modul 1 - HUMOR ALS KOMPETENZ:

17. / 18. Jänner 2025

Modul 2 - IMPROVISATION:

14. / 15. Februar 2025

Modul 3 - PSYCHOLOGIE & HUMOR- BERATUNGSTOOLS:

21. / 22. März 2025

Modul 4 - CLOWNERIE:

25. / 26. April 2025

Modul 5 - REFLEXION - online:

6. Juni 2025

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

Seminarort

seminar consult

1150 WIEN - Märzstraße 55/13

(direkt an der U3 - Station Schweglerstraße)

Ausbildungsumfang

5 Module von Jänner - Juni 2025

Veranstalter

Sabine Prohaska - www.seminarconsult.at

Michael Trybek - www.michaeltrybek.com

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 - ca. 18.00 Uhr

Info und Anmeldung

seminar consult

Seminarorganisation

Tel.: 0681/10381901

office@seminarconsult.at

Ausbildungskosten

€ 1.600,- zzgl. 20% USt.

5 Seminar-Module inkl. Skripten & Zertifikat

Seminarraumgebühr inkl. Obst, Kaffee, Tee,

Soft und Wasser.

Mag.^a Sabine Prohaska

Tel.: 0664/3851767

prohaska@seminarconsult.at

Trainer-Team

Mag.^a Sabine Prohaska - Psychologie & Beratungstools
Ursula Teurezbacher - Improvisation
Michael Trybek - Humorkompetenz, Clownerie, Reflexion

MAG.^A 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.



Information
seminarconsult.at

Referenzen

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

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 2025



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

Ödön von Horvath

