

# KPVDB Pflege in Bewegung



## Humorvoll arbeiten und leben!

Volkswisheiten wie: „Lachen ist die beste Medizin“ oder „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“ kennt jeder. Doch wie kann man in Zeiten von Stress, Überbelastung und Unterbesetzung den Spaß an der Arbeit nicht verlieren? Gerade am Arbeitsplatz ist es wichtig, sich den „Sinn für Humor“, den jeder hat, zu bewahren oder neu zu entdecken. Manchmal hat sich dieser Sinn unter der Flut von Arbeit, Verantwortung und Hektik nur versteckt und möchte gefunden werden.

### Inhalt

Diese Weiterbildung wird als ständige Weiterbildung für Pflegehelfer anerkannt.

- Nutzen Sie Humor gezielt als Stressbewältigungsstrategie.
- Steigern Sie Ihre Resilienz mit Humor.
- Fördern Sie Ihre Kreativität, Flexibilität und Schlagfertigkeit.
- Laden Sie das Glück täglich zu sich ein.
- Erfahren Sie, wie Achtsamkeit, Wertschätzung und Empathie als gute Basis für Humor funktioniert.
- Lachen Sie sich gesünder und lernen Sie aktiv Lach-Yoga kennen.
- Üben Sie gezielt verschiedene Humortechniken.

### Zielgruppe

KrankenpflegerInnen, PflegehelferInnen und alle Interessierten

### Referent

Olaf Kubelke, exam. Krankenpfleger, Mediator, Deeskalationstrainer, Partner der „HumorPille®“

### Termin u. Ort Zeit

**Montag, 06.03. 2023, in Eupen**  
9:00 bis 17:00 Uhr

### Teilnehmerzahl

max. 20 Personen

### Kursgebühren

	Mitglied	Nicht-Mitglied
Bezuschussende Einrichtung	85€	95€
Nicht-Bezuschussende Einrichtung	105€	115€

### Anmeldefrist

06.02.23

### Anmeldung

**Anmeldeformular auf [www.kpvdb.be/Weiterbildung](http://www.kpvdb.be/Weiterbildung).** Nach Bestätigung der Anmeldung, Überweisung der Kursgebühr auf das Konto der KPVDB mit der Mitteilung „Name + Humorvoll arbeiten und leben + Ref. 704242“