



„Hier menscht es.“
Wie Humor und
Empathie Arbeits-
beziehungen stärken.

Abstractband

Mehr erfahren auf
aok.de/fk/bayern/humor-im-bgm

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

**BGM-
Netzwerktagung
für Bayern**

12.10.2022



Tagungsprogramm

Mittwoch, 12.10.2022

| | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:45 Uhr | Come together |
| 10:15 Uhr | Begrüßung und Eröffnung |
| 10:45 Uhr | Hauptvortrag: „Mehr Mut zur Heiterkeit und Beziehung“ Humor als einzigartige Ressource in der Arbeitswelt Eva Ullmann |
| 12:30 Uhr | Mittagspause |
| 13:30 Uhr | Workshop-Energizer |
| 13:45 Uhr | Workshop 1: „Humor ist Chefsache!“ Humor - das nützliche Werkzeug im Führungsalltag Eva Ullmann |
| | Workshop 2: Mensch sein erlaubt! Britta & Jochen Strunz |
| | Workshop 3: Empathie statt Ellenbogen Sabine Asgodom |
| | Workshop 4: Stärken stärken mit Positiver Psychologie Claudia Joas |
| 14:45 Uhr | Kaffeepause |
| 15:15 Uhr | Workshops 1 – 4 Wiederholung |
| 16:15 Uhr | Wrap-up |
| 16:30 Uhr | Ende der Tagung |

Hauptvortrag

„Mehr Mut zur Heiterkeit und Beziehung“ Humor als einzigartige Ressource in der Arbeitswelt

Eva Ullmann
(Deutsches Institut für Humor)



Humor hat sich zu einem nützlichen Instrument für Führungskräfte entwickelt.

Humor kann zähe Widerstände entspannen, Vertrauen in Veränderungsprozessen schaffen und für die Entstressung des Arbeitsalltags genutzt werden. Tagtäglich sind Führungskräfte gefordert, situativ professionell zu agieren. Dabei ist die geschickt eingesetzte humorvolle Kommunikation der Schlüssel

zur Entspannung einer kniffligen Situation, der Zugang zum Ohr des Mitarbeiters oder der Weg zu einer überzeugenden Argumentation. Im Impulsvortrag erfahren die Teilnehmenden, warum Humor effektiv ist – für die Bewältigung der anstehenden Aufgaben, für ein gesundes Miteinander im Team und die Erhaltung/Verbesserung der eigenen Gesundheit. Über sich selbst und seine Missgeschicke lachen können, ist ebenso gut wie Jogging.

Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die Funktionsweise des Humors und werden in kleinen Interaktionen lernen, wertschätzenden/sozialen Humor von aggressivem/beschämendem Humor zu unterscheiden und Humorangebote der Gesprächspartner wahrzunehmen und zu nutzen.

Eine gesunde Portion Humor, die Fähigkeit, im Umgang mit Stress, Missverständnissen oder Konflikten

die Dinge aus einer anderen Perspektive betrachten zu können, ermöglicht es den Führungskräften, die täglichen Herausforderungen im besten Falle konstruktiv zu bewältigen, Distanz zu Problemen, die nicht lösbar sind, zu schaffen, den Leistungsdruck zu verringern und damit die eigene Gesundheit und die der Mitarbeitenden als selbst stärkende Ressource zu aktivieren.



Schritt für Schritt zu mehr **Gesundheit** in Ihrem **Arbeitsalltag**

Stress reduzieren
+ gesund ernähren
+ mehr bewegen
= gesund arbeiten

Mehr erfahren auf aokbewegt.de

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



Die digitale
Gesundheits-
plattform



Workshop 1

„Humor ist Chefsache!“ Humor – das nützliche Werkzeug im Führungsalltag

Eva Ullmann
(Deutsches Institut für Humor)

Fachkräfte bleiben im Unternehmen. Weniger Krankentage. Sie bekommen für wichtige Themen mehr Aufmerksamkeit. Mehr Vertrieb. Mehr Umsatz. Was hat das bitte schön mit Humor zu tun? Eva Ullmann rechnet es Ihnen vor.

Im Praxisforum werden die Inhalte des Vortrags vertieft und der Humor

als zusätzliche Führungskompetenz untersucht.

Die humorvolle Kommunikation hilft Mitarbeitenden, sich auf Unbekanntes und Neues einzulassen. Gerade in Phasen der Veränderung und in Krisenzeiten kann ungefährlicher Humor zum Durchhalten ermutigen. Frau Ullmann beleuchtet eine wichtige Führungs-

kompetenz, bietet einen unterhaltsamen und nachdenklichen Einblick in das Phänomen Humor und macht Humor für Sie im Unternehmen zur berechenbaren Größe.

Nach einem kurzen inhaltlichen Input steht Frau Ullmann für Fragen und Meinungsaustausch bereit.

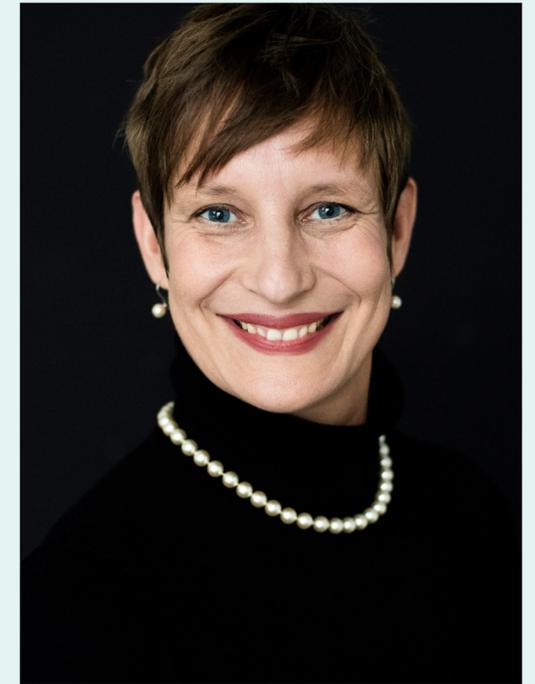


Foto: Johannes Wosilat

Workshop 2

Mensch sein erlaubt!

Britta & Jochen Strunz
(Krause Präzisions-Kokillenguss GmbH)

Wozu sollten wir uns selbst und unsere Mitarbeitenden auffordern und zugestehen, „Mensch“ zu sein?

Bis heute hat sich die grundsätzliche Annahme durchgesetzt, dass Arbeit etwas Rationales und Faktenbasiertes ist. Emotionen in der Arbeit zu zeigen, ist daher in den Augen vieler noch verpönt und könnte womöglich die nüchterne und professionelle Betrachtung von Arbeit „verwässern“.

Wer trotzdem emotional ist, wird oft wie ein Fehler im System

gesehen. Das rührt teilweise auch daher, dass wir Organisationen immer noch als gut geölte Maschinen betrachten, die effizient funktionieren müssen.

Wir als Firma Krause versuchen, dieser antiquierten Sichtweise entgegenzuwirken und andere Wege zu gehen:

Denn grundsätzlich geht es darum, Menschen ganzheitlich zu sehen. Nicht nur für das, was sie im Job leisten, sondern für alles, was sie beschäftigt, an- und umtreibt. Dazu

gehört auch, Menschen mit all ihren Gefühlen, auch negativ behaftete wie Wut und Traurigkeit, wahr- und ernst zunehmen.

Wie ein solcher Weg im Business-Kontext gewinnbringend für alle Beteiligten funktionieren kann, möchten wir Ihnen mit unserem BGM-Projekt Lebens[wert] näherbringen.



Workshop 3

Empathie statt Ellenbogen

Sabine Asgodom
(Asgodom Inspiration Company GmbH)

Führungskräfte sind durchsetzungsstark, ehrgeizig und zielgerichtet. Stimmt. Doch für die Führungskultur von heute und von morgen reicht das nicht mehr allein.

In wirtschaftlich herausfordernden Zeiten, in denen wir Mitarbeitende nicht mehr allein durch Aufstiegschancen und die Erwartung auf Gehaltserhöhungen motivieren können, wird der Mensch hinter der Führungskraft immer wichtiger. Neue Qualitäten sind gefragt, zum Beispiel Achtsamkeit, Empathie und gute Kommunikation. Das große „ICH“ wird vom starken „WIR“ abgelöst

Sabine Asgodom macht Sie in ihrem inspirierenden Praxisforum „Empa-

thie statt Ellenbogen“ mit den modernen Führungsqualitäten der „Positive Leadership“ bekannt und zeigt wirkungsvoll auf, wie Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter emotional berühren, begeistern und mitreißen können.

Sie erfahren, basierend auf neuesten Forschungsergebnissen und praktischer Unternehmenserfahrung,

- wie es Führungskräften gelingt, ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den Raum für Höchstleistungen zu schaffen und zu erhalten,
- was Menschen brauchen, um sich dauerhaft am Arbeitsplatz wohlfühlen

- und was die Selbstmotivation von Führungskräften und Mitarbeitenden steigert.

Dazu gibt es überraschende und lustige Aha-Momente, die Ihnen Impulse und Erkenntnisse für jeden Tag liefern. Die Coaching-Tools aus dem lösungsorientierten Kurzcoaching (LOKC), die Sie im Rahmen des Praxisforums erleben werden, ermöglichen Ihnen, Ihren Mitarbeitenden und Teamkolleginnen und Teamkollegen zu helfen, mehr Verantwortung im Arbeitsalltag zu übernehmen und eigene Lösungsansätze zu finden und lassen Ihnen dadurch viel Raum für das Leben des Grundprinzips von Führung, Wertschätzung und Verlässlichkeit.



Workshop 4

Stärken stärken mit Positiver Psychologie

Claudia Joas

(Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft – bbw)

**„Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Untersuchung dessen, was Individuen und Gemeinschaften gedeihen lässt.“
International Positive Psychology Association**

Im Vortrag „Positive Psychologie im Unternehmen“ hören Sie mehr über die Hintergründe dieses spannenden Fachgebiets. Dabei

werden Sie nicht nur erfahren, welche Aspekte zu einem gelingenden Leben beitragen, sondern auch einige einfache, praxisnahe und wissenschaftlich fundierte Übungen an die Hand bekommen, welche dazu beitragen können, die persönliche Lebenszufriedenheit zu steigern.

Der Blick auf die Arbeitswelt zeigt zudem Wege auf, wie die Prinzi-

pien der Positiven Psychologie im beruflichen Umfeld gewinnbringend angewendet werden können. Der Vortrag ist interaktiv gestaltet. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und Diskussion.





Zertifizierung Gesundes Unternehmen

Ein systematisches und zertifiziertes Betriebliches Gesundheitsmanagement unterstützt Sie dabei, Ihre Unternehmensleistung nachhaltig zu steigern.

Mehr erfahren auf aok-bgf.de/bayern

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

**Die Nummer 1
in Bayern**



AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Bereich Gesundheitsförderung

Fachbereich Arbeitswelt

Frauentorgraben 49

90443 Nürnberg