

Myönteisen huumorikulttuurin rakentaminen

Kouluttaja: Tuula Stenius

Toteutus: Teamsin webinaarina tai työyksikössä

Kohderyhmä: Sosiaali- ja terveysalan työtehtävissä toimivat

Kesto: Molempiin kuuluu lyhyt ennakotehtävä.

Luento 2 h: Perustietoa huumorista ja ajatussiemeniä

Pikakurssi: 2 h perustietoa huumorista + välitehtävä + 2 h pohdinta

Mitä hyötyä huumorista? Me ihmiset elämme sääntöjen ja paineiden alaisina, mutta onneksi meillä on huumori! Huumori auttaa näkemään koomisuutta, olemaan leikillinen, keventämään arkea ja jopa tuomaan hyvinvointia yksilölle ja yhteisölle. Yksilön ominaisuutena huumorintajua arvostetaan, mutta on hyvä tietää, että huumoritaitoja voi oppia vielä aikuisena. Opi huumorin perusteita, tunnista oma huumorityylisi - ja sovelta tietoa omaan työyhteisöön. Luennoilla on vapaus olla nauramatta. Huumoriluento soveltuu myös ikäihmisten kerhotoimintaan noin tunnin pituisena esitelmänä, jossa käydään huumoriin liittyviä perusasioita leppoisalla ja keskustelevalle tavalla.

Tavoitteet ja sisällöt:

- Luento perustuu tutkittuun tietoon. Tavoitteena on tuoda tietoa huumorista, huumorin eri lajeista ja sen hyödyntämisestä arjessa.
- Käydään läpi huumoritaitojen seitsemän askelta. On se ihan helppoa!
- Oman huumorin tunnistaminen. Pohditaan, miten huumoria voi kehittää ja lisätä arjen tilanteisiin. Minkälainen huumori lisää hyvinvointia, minkälainen huumori haastaa ryhmää?
- Esitellään käytännön malleja ja esimerkkejä hyvinvointihuumorille.

Palautteita koulutuksista:

- 90-vuotias yritysjohtaja: Olen ollut koko ikäni yritysmaailmassa ja käynyt paljon kursseja, mutta koskaan kukaan ei ole aiemmin puhunut tästä tärkeästä aiheesta. Miten tärkeää huumori oikeastaan onkaan!
- Nuoriso-ohjaaja: Tämä oli niin hyödyllinen koulutus, että tästä tuli sovellettavaa kotiin, työhön ja nuorten ohjaamiseen.
- Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja: Täälläkin mies sanoi, että laitahan kaiutin päälle, kun nuin hauskaa tekstiä sieltä näyttää tulevan.

Inspiraattori: Tuula Stenius

AMo, KT

Ota yhteyttä: tuulius@gmail.com

