

Wir stellen Sie auf die Füße – Zweijährige Ausbildung zum international zertifizierten Humorcoach und -trainer in Konstanz

Die berufsbegleitende Ausbildung bei **HumorKom®** verbindet fundierte Theorie, praxisorientiertes Trainingsdesign und künstlerische Methoden zu einem ganzheitlichen Qualifizierungsprogramm mit internationaler Zertifizierung.

In zwei Jahren lernen Sie, humorbasierte Trainings und Lernprozesse professionell zu planen, durchzuführen und zu evaluieren – von der Bedarfsanalyse bis zur nachhaltigen Umsetzung in Führung, Teamarbeit und Pflege. Begleitet werden Sie durch Supervision, Praxisprojekte und hybride Lernformate in Deutschland, der Schweiz und Österreich.

Das Besondere, Sie werden befähigt, als **interne Multiplikatorin oder Multiplikator** selbst wirksame Trainings zu entwickeln und dauerhaft in Organisationen zu verankern.

Inhouse-Angebote, individuelle Konditionen und Termine sind auf Anfrage möglich.

Inhalte der Ausbildung

Theorie & Grundlagen

- **Kommunikationspsychologie:** Erfolgsfaktoren gelingender Kommunikation, aktives Zuhören, Konfliktdynamiken und Deeskalation.
- **Humortheorie:** Humor-Stile, neurobiologische und sozialpsychologische Wirkmechanismen, Ethik des Humors.
- **Positive Psychologie & Resilienz:** Ressourcenorientierung, Emotionsregulation, Reframing.
- **Systemisches Denken:** Kontextsensibilität, Mustererkennung und lösungsorientierte Interventionen.

Didaktik & Trainingsdesign

- Planung von Lernarchitekturen: Lernziele, Dramaturgie, Transfer und Evaluation.
- Moderation und Facilitation: Gruppenprozesse steuern, psychologische Sicherheit schaffen, mit Widerständen umgehen.
- Methodenvielfalt: Micro-Übungen, Reflexion, Gamification, Transferaufgaben.
- Digitale Formate: Interaktive Online-Settings und hybride Lernpfade.

Künstlerische Interventionen

- **Improvisation & Szenische Arbeit:** Spontaneität, Perspektivwechsel, Fehlerfreundlichkeit.
- **Clowneske Körperarbeit:** Präsenz, Ausdruck, Achtsamkeit.
- **Storytelling & Humor-Rhetorik:** Pointenführung, bildhafte Sprache, Sinnstiftung.
- **Stimme & Visualisierung:** Rhythmus, Energie, Fokussierung.

- Grundsatz: Humor nie auf Kosten anderer – Würde, Diversität und Angemessenheit stehen an erster Stelle.

Supervision & Reflexion

- Fallsupervision zu realen Trainingssituationen.
 - Kollegiale Beratung und Video-Feedback in Peergroups.
 - Persönliche Haltung: Selbstfürsorge, Rollenklarheit, Grenzen als Trainer*in.
-

Ablauf und Module

Die Ausbildung läuft über zwei Jahre und ist berufsbegleitend organisiert. Präsenzphasen in DACH-Regionen wechseln sich mit Online-Modulen ab – so entsteht ein kontinuierlicher Lernprozess mit starkem Praxisbezug.

Typischer Ablauf

- **Basismodule:** Humor, Kommunikation, Didaktik.
- **Aufbaumodule:** Künstlerische Interventionen, Transfer in Organisationen, Spezialthemen (Pflege, Führung).
- **Praxisphasen:** Hospitationen, Co-Moderationen, eigene Trainingsformate.
- **Supervision:** Regelmäßige Reflexion und Entwicklungsplanung.
- **Abschluss:** Zertifizierung über ein eigenes Trainingskonzept, eine Live-Demonstration und eine schriftliche Reflexion.

Beispiele für Lernmodule

- Humor & Kommunikation
 - Didaktik kompakt
 - Impro & Storytelling
 - Führung & Teamarbeit
 - Humor in der Pflege
 - Stress & Resilienz
 - Hybrid trainieren
-

Praxis & Transfer

- **Design-Labs:** Entwicklung und Test eigener Micro-Interventionen.
- **Pilotierungen:** Kurze Trainings im eigenen Arbeitskontext mit Feedback.
- **Transferprojekte:** Umsetzung über 8–12 Wochen mit Evaluation und Rollout-Empfehlungen.

Diese Kombination aus Wissen, Übung und Anwendung stellt sicher, dass Sie Humor in realen Arbeitswelten gezielt und verantwortungsvoll einsetzen können.

Humor in Führung, Teams und Pflege

Humor ist kein „nettes Extra“, sondern ein wirksames Kommunikations- und Führungsinstrument. Richtig eingesetzt, stärkt er Klarheit, Verbindung und Gesundheit – ob im Unternehmen oder in der Pflege.

Führung & Teamkommunikation

- Humor fördert psychologische Sicherheit und offene Fehlerkultur.
- Aktivierende Meetings, wertschätzende Feedbackformate.
- Humorvolles Reframing entschärft Konflikte.
- Impro-Elemente fördern Kreativität und Lösungsdenken.

Pflegealltag

- Empathischer Humor stärkt Beziehungen und Vertrauen.
- Nonverbale Techniken unterstützen Deeskalation.
- Humorroutinen und Mikropausen fördern Selbstfürsorge.
- Humor bleibt stets respektvoll und situationssensibel.

Stressbewältigung & Resilienz

- Kognitive Werkzeuge: Reframing, Perspektivwechsel, innere Dialoge.
- Körperliche Werkzeuge: Atem-, Stimm- und Haltungsübungen.
- Teamroutinen: Humoranker und kurze Check-ins für Energie und Fokus.

Kompetenzen der Absolvent*innen

- Bedarfserhebung und Zielgruppenanalyse
- Entwicklung passgenauer Trainingskonzepte
- Leitung und Moderation von Gruppenprozessen
- Anwendung vielfältiger Humor-Methoden
- Evaluation und Transferplanung
- Integration von Humor in Organisationsentwicklung, Führung, HR und Pflegequalität

Beispiele aus der Praxis

- **Pflege:** „Humoranker im Frühdienst“ – 10-minütiges Ritual für Ruhe, Fokus und Teamenergie.
- **Führung:** „Fehlerfreundliche Retrospektive“ – humorvolle Reflexion mit klareren Verantwortlichkeiten.
- **Teamkreativität:** „Yes and Lab“ – monatliche Kurzsession zur Ideenfindung mit sichtbaren Ergebnissen.

Organisationen im DACH-Raum profitieren langfristig: Humor wird Teil der Unternehmenskultur – mit weniger Abhängigkeit von externen Impulsen und mehr nachhaltigem Praxistransfer.

Inhouse-Angebote & Termine

HumorKom® bietet offene Seminare und Module in Deutschland, der Schweiz und Österreich sowie maßgeschneiderte Inhouse-Programme – vom Impulsvortrag bis zum umfassenden Entwicklungsprogramm.

Wer Humor professionell in Führung, Kommunikation oder Pflege einsetzen möchte, findet hier den strukturierten Weg – **evidenzbasiert, praxisnah und wertorientiert.**

Info & Termine

Präsenzseminare in Konstanz:

- 01.–02.11.: *Die Kunst des Scheiterns*
- 22.–23.11.: *Clown, Humor, Komik – Einführung in das Humortraining*

Online-Seminar:

- 02.12.: *Humor als soziale Kompetenz*

Ausbildungsstart: Januar 2026

Mehr Informationen: humorkom.de/ausbildung/humor-trainer.html

Blog & Artikel: humorkom.de/service/blog.html