



SKS AKADEMIE
FÜR MENSCH-SEIN
UND ENTWICKLUNG



BUNDESVERBAND FÜR EMOTION UND HUMOR
IN WIRTSCHAFT, BILDUNG UND GESUNDHEIT -
BEMHU E.V.

Weiterbildungskonzept: „Offene Emotion & Humor – Bildung für Menschlichkeit, Gesundheit und Entwicklung“

Träger:

Bundesverband für Emotion und Humor in Wirtschaft, Bildung und Gesundheit - BEMHU e.V.

in Kooperation mit der

SKS Akademie für Mensch-Sein und Entwicklung

1. Leitgedanke der Weiterbildung

In einer zunehmend komplexen und emotional herausfordernden Welt sind Humor, emotionale Offenheit, Körperbewusstsein und meditative Konfliktlösungsstrategien zentrale Kompetenzen für Gesundheit, Resilienz und zwischenmenschliche Balance.

Die Weiterbildung „Offene Emotion & Humor“ vereint aktuelle Erkenntnisse aus **Gelotologie (Humorforschung), Mediation, Motopädie und Gesundheitswissenschaft** zu einem einzigartigen Bildungsansatz für Menschen, die professionell und persönlich wachsen möchten.

Ziel ist es, Humor und Emotion als Kraftquellen menschlicher Entwicklung zu verstehen, zu fördern und bewusst in Berufs- und Lebenskontexte zu integrieren.

2. Zielgruppe

Teilnahmeberechtigt ist **jede interessierte Person**, die sich persönlich oder beruflich weiterentwickeln möchte und eine **zertifizierte Ausbildung** in den Bildungsfeldern *Emotion, Humor, Körperarbeit und Mediation* anstrebt.

Die Weiterbildung richtet sich insbesondere an:

- Fachkräfte aus Pädagogik, Therapie, Beratung, Coaching und Gesundheitswesen
- Führungskräfte und Trainer:innen
- Menschen in sozialen, kreativen oder beratenden Berufen
- Privatpersonen mit Interesse an persönlicher Entwicklung und emotionaler Kompetenz

3. Aufbau der Weiterbildung

Die Weiterbildung besteht aus **8 Modulen**, jeweils

2 Tage / 16 Unterrichtsstunden pro Modul

Die Module können einzeln oder als Gesamtzyklus belegt werden.

Eine Zertifizierung erfolgt ab dem erfolgreichen Abschluss von **mindestens 5 Pflichtmodulen** (Basisausbildung).

Der Abschluss aller **8 Module** (inkl. Abschlussprüfung und Gespräch) führt zur **Gesamtausbildung mit Lehrbefähigung**.



SKS AKADEMIE
FÜR MENSCH-SEIN
UND ENTWICKLUNG



BUNDESVERBAND FÜR EMOTION UND HUMOR
IN WIRTSCHAFT, BILDUNG UND GESUNDHEIT -
BEMHU E.V.

4. Die Module im Überblick

Nr.	Modul	Inhaltliche Schwerpunkte
1	Humor im Alltag und Grundlagen der Humorforschung	Einführung in die Gelotologie, Humor als soziale und psychologische Ressource, Bedeutung von Humor in Bildung und Gesundheit
2	Motopädie – Körperarbeit und Emotion	Wechselwirkung von Körper, Bewegung und Emotion; Wahrnehmungsschulung, Ausdruck und Körperintelligenz
3	Humor als Grundlage für körperliche und seelische Gesundheit	Salutogenese, Stressabbau, Psychoneuroimmunologie und heilsame Wirkung des Lachens
4	Grundlagen der Mediation und Offene Emotion als Konfliktlösungsstrategie	Emotionale Kommunikation, Mediationstechniken, emotionale Transparenz und Empathie im Konflikt
5	Humor als Resilienzgrundlage in Krise, Trauer und Verlust	Humor als Bewältigungsstrategie, emotionale Selbstregulation, Trauerprozesse mit Humor begleiten
6	Lachen befreit – Lachyoga zum Abbau von Energie- und Stressblockaden	Praxis Lachyoga, Atmung, Energiearbeit, Gruppenprozesse
7	Offene Emotion, Humor, Kommunikation und Konflikt	Authentische Kommunikation, emotionale Ehrlichkeit, humorvolle Konflikttransformation
8	Radical Honesty – Mut zur offenen Emotion	Achtsamkeit, radikale Aufrichtigkeit, Wahrhaftigkeit in Beziehung und Führung