



SKS AKADEMIE
FÜR MENSCH-SEIN
UND ENTWICKLUNG



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

Qualifizierung zum zertifizierten Trainer/Lehrtrainer für emotionale Intelligenz und Humor

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, Bildungswesen, Wirtschaft und zwischenmenschliche Balance.

Die Weiterbildung „**Offene Emotion & Humor**“ vereint aktuelle Erkenntnisse aus **Gelotologie (Humorforschung), Mediation, Neurobiologie, Sozialpsychologie, Ethik, Motopädie, Gesundheitswissenschaft und Betriebswirtschaft** zu einem einzigartigen Bildungsansatz mit einer Mischung aus wissenschaftlicher Theorie und bewährter Praxis für Menschen und Organisationen, die professionell und persönlich wachsen möchten.

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

2. Zielgruppe

Teilnahmeberechtigt ist **jede interessierte Person bzw. Institutionen oder Organisationen**, die sich persönlich oder beruflich weiterentwickeln möchten und eine **zertifizierte Ausbildung** in den genannten Bildungsfeldern anstreben.

Die Weiterbildung richtet sich insbesondere an:

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

3. Aufbau der Weiterbildung

Die Weiterbildung besteht wahlweise aus **6, 8 oder 13 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 6**

Pflichtmodulen (Basisausbildung).

Der Abschluss aller **13 Module** (inkl. Abschlussprüfung und Gespräch) führt zur **Gesamtausbildung mit Lehrbefähigung**.

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	Humor als Grundlage für körperliche und seelische Gesundheit	Salutogenese, Stressabbau, Psychoneuroimmunologie und heilsame Wirkung des Lachens
3	Offene und versteckte Aggression	Auswirkungen von Macht und Ohnmacht auf den Menschen bzw. auf Organisationen und Gesellschaften
4	Beziehungsaufbau und Partnerschaft	Grundlegende Fähigkeiten und Kompetenzen um dauerhafte und nachhaltige Beziehungen zu gestalten und zu pflegen als Grundlage für sozialen und wirtschaftlichen Erfolg.
5	Radical Honesty – Mut zur offenen Emotion	Achtsamkeit, radikale Aufrichtigkeit, Wahrhaftigkeit in Beziehung und Führung
6	Körperarbeit, Hypnose und Gesprächscoaching	Lösungsorientierte Anwendungen zur Bearbeitung von Selbstzweifeln, Blockaden und Ängsten, Unterstützung in festgefahrenen Lebenssituationen, Begleitung für mentale Entwicklung und Achtsamkeit
7	Kindheit und inneres Kind	Erkennen der eigenen, frühkindlichen Prägungen und Auswirkungen im Erwachsenenalter und Wirkung von der Person auf die Organisation
8	Grundlagen der Mediation und Offene Emotion als Konfliktlösungsstrategie	Emotionale Kommunikation, Mediationstechniken, emotionale Transparenz und Empathie im Konflikt
9	Motopädie – Körperarbeit und Emotion	Wechselwirkung von Körper, Bewegung und Emotion; Wahrnehmungsschulung, Ausdruck und Körperintelligenz
10	Humor als Resilienzgrundlage in Krise, Trauer und Verlust	Humor als Bewältigungsstrategie, emotionale Selbstregulation, Trauerprozesse mit Humor begleiten
11	Lachen befreit – Lachyoga zum Abbau von Energie- und Stressblockaden	Praxis Lachyoga, Atmung, Energiearbeit, Gruppenprozesse
12	Offene Emotion, Humor, Kommunikation und Konflikt	Authentische Kommunikation, emotionale Ehrlichkeit, humorvolle Konflikttransformation
13	Spiritualität	Philosophische, teleologische, theologische und ethische Grundlagen menschlicher Beziehungen



5. Methodik und Didaktik

- Interaktive Vorträge & Fachinputs
- Körper- und Wahrnehmungsübungen aus der Motopädie
- Humortrainings & Rollenspiele
- Meditation & Atemarbeit
- Gruppenprozesse, Supervision & Transfergruppen
- Selbstreflexion & Praxisintegration

Die Weiterbildung fördert Selbsterfahrung, Fachwissen und Handlungskompetenz gleichermaßen. Die Gruppendynamik ist integraler Bestandteil des Lernprozesses – daher beträgt die Mindestteilnehmerzahl 8 Personen.

6. Zertifizierung und Abschlussbezeichnungen

Basisausbildung (6 Module: Modul 1-6)

Zertifikat:

Zertifizierte:r Trainer:in für Emotionale Intelligenz & Humor (BEMHU/SKS – Basis)

Zertifikatsausbildung (8 Module + Abschlussprüfung: Module 1-8)

Zertifikat:

Zertifizierte:r Lehrtrainer:in für Emotionale Intelligenz & Humor – (BEMHU/SKS)

Die Abschlussprüfung umfasst:

- Schriftliche oder praktische Lehrprobe
- Abschlussgespräch mit Reflexion persönlicher und beruflicher Perspektiven

Komplettausbildung (13 Module + Abschlussprüfung)

Zertifizierte:r Lehrtrainer:in mit Prüfungsberechtigung

7. Teilnahmebedingungen und Kosten

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen pro Modul

Kosten pro Modul:

- Mitglieder des BEMHU e.V.: 450 € + MwSt.
- Nichtmitglieder: 510 € + MwSt.



Veranstaltungsorte:

- bundesweit nach Bedarf;
- Schwerpunkte in Baden-Württemberg (Sitz BEMHU e.V.) und
- Thüringen (Sitz SKS Akademie)

8. Evaluation und Qualitätssicherung

Die Teilnehmer:innen bilden Transfergruppen, um die Anwendung der Lehrinhalte im Alltag und Beruf zu reflektieren.

Am Ende jedes Moduls erfolgt eine Evaluation der Inhalte und Methoden.

Nach Abschluss aller Module wird ein persönliches Abschlussgespräch geführt, um individuelle Entwicklungsperspektiven und Umsetzungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

9. Perspektive und Förderung

BEMHU e.V. und SKS Akademie streben an, die Ausbildungseinheiten staatlich anerkennen und fördern zu lassen. Eine entsprechende Entscheidung ist frühestens für 2027 zu erwarten (Absichtserklärung).

10. Motto und Motivationsbeschreibung

„Lachen, Fühlen, Leben – Bildung für Herz, Kopf und Körper“ Diese Weiterbildung ist eine Einladung, Emotionen offen zu leben, Humor als Haltung zu kultivieren und Menschlichkeit als Bildungsziel zu begreifen. Sie verbindet Wissenschaft, Praxis sowie Selbsterfahrung, Ernst und Leichtigkeit, Bewegung und Bewusstsein für alle, die mit Herz und Humor wirken und leben möchten. Der Ausbildungszyklus hat als Ziel, der gesellschaftlich existenten Spaltung im Rahmen des Möglichen entgegenzuwirken. Ebenso werden negative Tendenzen aus der Digitalisierung, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Transformation in allen angesprochenen Systemen und Bereichen lösungsorientiert konstruktiv bearbeitet.