

# Erfolgsfaktor Humor

---

Humor nutzen – Stress abbauen – Zusammenarbeit stärken

Humor ist ein echtes Multitalent!  
Humor stärkt unsere Resilienz, sorgt für ein entspanntes Arbeitsumfeld und steigert das persönliche Wohlbefinden!  
Humor kann auch trainiert und gestärkt werden!



Lisa Solta, MSc

## Ihr Nutzen

Entdecken Sie in diesem dynamischen und interaktiven Seminar, welche wertvolle Ressource und Kraftquelle Humor in vielen (schwierigen) Situationen im Berufsalltag sein kann:

### Stressabbau

Humor kann helfen, Stress zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Lachen führt zu einer sofortigen Entspannung und senkt die Stresshormone.

### Teambuilding

Gemeinsames Lachen fördert die Beziehung zwischen Kolleg:innen und stärkt den Zusammenhalt im Team.

### Kommunikation verbessern

Humor fördert eine offene positive Atmosphäre und hilft, Konflikte zu vermeiden. Mitarbeiter:innen fühlen sich wohler und äußern ihre Meinungen freier.

### Motivation und Produktivität

Ein entspanntes Umfeld steigert die Motivation und Effizienz der Mitarbeiter:innen. Humor fördert positive Emotionen wie Freude und Zufriedenheit, die dazu beitragen, negative Gefühle und Gedanken zu überwinden.

**17. September 2026 | Wien**

Forum Vorteilspreis



## Seminarinhalt

### Lust am Scheitern

- ◆ Humor lässt uns im Scheitern nicht verzweifeln
- ◆ Scheitern ermöglicht das Lernen aus Fehlern und neue Lösungen zu entwickeln
- ◆ Die „Lust am Scheitern“ fördert eine Kultur des kontinuierlichen Lernens und Wachstums – gewinnen Sie Mut, nach Fehlern immer wieder „aufzustehen“ und es erneut zu versuchen!

### Humor als Beziehungsklebstoff

- ◆ Gemeinsames Lachen stärkt das Vertrauen im Arbeitsalltag, fördert Toleranz und innere Gelassenheit
- ◆ Humor erleichtert die Kommunikation in Teams und Abteilungen – bauen Sie Barrieren ab und schaffen Sie eine positive Gesprächs-atmosphäre
- ◆ Mit Humor Spannungen lösen, deeskalieren und eine neue Perspektive gewinnen

### Lachen statt Leiden

- ◆ Eine alte und wahre Weisheit: Lachen ist die beste Medizin! Es stärkt das Immunsystem und erhöht die Lebensqualität
- ◆ Distanzieren Sie sich mit Humor von emotional stressigen Situationen und ermöglichen Sie damit einen objektiven Blick

### Führungskompetenz Humor

- ◆ Humor baut Hemmungen ab und schafft eine entspannte Atmosphäre
- ◆ Humor ermöglicht Authentizität und bricht das Eis, wodurch Menschen sich zueinander hingezogen fühlen
- ◆ Wir mögen Menschen, mit denen gelacht werden kann

### Humor und seine Grenze

- ◆ Humor darf niemals verletzen
- ◆ Respekt und Sensibilität sind ein Muss
- ◆ Humor wird durch kulturelle Einflüsse geprägt. Gegenseitige Wertschätzung und ein achtsamer Umgang sind von Bedeutung

### Umgang mit unpassendem Humor

- ◆ Klare Grenzen setzen!
- ◆ Schlagfertige und selbstbewusste Reaktionen!
- ◆ Unfaire Situationen ansprechen – mutig reagieren!

## Seminarziel

Sie erfahren, wie Humor das Arbeitsumfeld verbessert und die Teamdynamik stärkt. Dabei lernen Sie Methoden kennen, um Stress abzubauen, die Kommunikation zu fördern und kreative Problemlösungen zu finden.

Sie entdecken Best Practices für humorvolle Kommunikation und Konfliktlösung und reflektieren Ihre eigenen Erfahrungen im Umgang mit Humor am Arbeitsplatz.

## Methodik

Mitdenken, Mithandeln und Mittun stehen in diesem Seminar an erster Stelle! Der hohe Anteil an praxisnahen Themen, oft von Teilnehmer:innen selbst eingebracht, lassen dieses Seminar immer wieder „neu entstehen“. Elemente aus dem Improvisationstheater, Rollenspiele, szenische Darstellungen aus dem Alltag beleben das Seminar.

Theoretische Inputs werden mit Erfahrungen aus dem Arbeitsumfeld gefestigt. Kreativität, Aktivität und Spontaneität geben Anreize zum Weiterdenken und zum Blick „über den persönlichen Tellerrand“.

## Wichtig für

Führungskräfte, die

- ◆ ein positives Arbeitsumfeld schaffen,
- ◆ ihre Mitarbeiter:innen motivieren,
- ◆ als positive Vorbilder dienen,
- ◆ humorvoll Herausforderungen meistern,
- ◆ die Arbeitsqualität verbessern wollen.

Mitarbeitende, die

- ◆ ihr Wohlbefinden im Job stärken,
- ◆ mehr Energie bei der Arbeit finden,
- ◆ mit Humor Resilienz aufbauen und Stress bewältigen,
- ◆ eine positive Vorbildwirkung im Team haben wollen.

## Ihre Referentin

**Lisa Solta, MSc** ist Kommunikationstrainerin, Blended Learning Trainerin, systemischer Coach und eingetragene Mediatorin. Jahrelange Erfahrung im Bereich Back-Office, Büroorganisation und Führung. Mit Begeisterung motiviert sie die Teilnehmer:innen zu Aktivität und Kreativität. Sie schafft eine positive Atmosphäre für Veränderung und nachhaltige Entwicklung. Das Erfolgsrezept von Lisa Solta hat drei Buchstaben: TUN!

## Termin | Ort

17. September 2026  
Seminarnummer KF609674

ab 8:30 Uhr Check-In mit Begrüßungskaffee  
Seminar 9:00 – 17:00 Uhr

ÖPWZ, 1010 Wien, Rockhgasse 6

## Seminargebühr (exkl. 20 % MwSt.)

Inklusive Arbeitsunterlagen, Begrüßungskaffee,  
Pausenerfrischungen und ÖPWZ-Zertifikat  
€ 695,- pro Person  
€ 635,- für Personen aus allen Unternehmen,  
die Mitglied in einem ÖPWZ-Forum sind



## Anmeldung

E-Mail | [anmeldung@opwz.com](mailto:anmeldung@opwz.com)  
Online | [www.opwz.com](http://www.opwz.com)  
oder mit dem Anmeldeformular

## Rücktritt

Bis zu zwei Wochen vor Seminarbeginn können Sie kostenlos schriftlich stornieren. Danach werden 50 % der Seminargebühr verrechnet, ab dem (ersten) Seminartag ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Selbstverständlich ist eine Vertretung der angemeldeten Person ohne Zusatzkosten möglich, nachdem dies vom ÖPWZ bestätigt wurde.

## Bildungsförderung

Das ÖPWZ ist österreichweit anerkannter und nach ISO zertifizierter Bildungsträger. Das Arbeitsmarkt-service (AMS) sowie eine Reihe von Institutionen unterstützen die betriebliche und persönliche Qualifizierung. Informieren Sie sich über mögliche Förderungen Ihrer Aus- und Weiterbildung auf [www.opwz.com](http://www.opwz.com).

## Information

zur Organisation: Customer Service  
+43 1 533 86 36-0

zum Inhalt: Heike Penka  
+43 1 533 86 36-17  
[heike.penka@opwz.com](mailto:heike.penka@opwz.com)

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ÖPWZ ([www.opwz.com/agb](http://www.opwz.com/agb)). Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf [www.opwz.com/datenschutz](http://www.opwz.com/datenschutz).

# Ihre Anmeldung

E-Mail [anmeldung@opwz.com](mailto:anmeldung@opwz.com)

Fax +43 1 533 86 36-36

Seminartitel

Termin

Seminarnummer

1. Teilnehmer:in | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Telefon Mobil

E-Mail

2. Teilnehmer:in | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Telefon Mobil

E-Mail

Unternehmen

Branche

Mitarbeiter:innenanzahl

Anschrift

E-Mail-Adresse für elektronischen Rechnungsversand

Telefon

E-Mail

Ansprechpartner:in im Sekretariat

E-Mail

Datum | firmenmäßige Zeichnung