

jobtraining

HUMOR

WORKSHOP

CREATIVITEIT & HUMOR IN DE ORGANISATIE

**PLEZIER
WERKT**

CREATIEF DENKEN & HUMOR

Humor stimuleert creativiteit

De hersenchemie die nodig is voor humor is dezelfde als die nodig is voor creativiteit. Door je gevoel voor humor te stimuleren, word je creatiever en andersom. Een persoon die de humor van een situatie inziet, zal flexibeler zijn in het oplossen van problemen en zal beter in staat zijn om met een oplossing te komen die ongewoon of heel creatief is. Humor in relatie tot een taak verbetert de *productiviteit*, terwijl humor die juist niet in relatie staat tot een taak de *creativiteit* vermeerderd. Humor inspireert tot het beter kunnen oplossen van een probleem, omdat humor de gebruiker ervan traint om verder te kijken dan één antwoord op één probleem. Ook stimuleert humor het laterale denken in plaats van het lineaire logische denken. Dit is het type denken, dat het meest belangrijk is bij het begin van een creatieve probleemoplossingactiviteit.

Creatief denken

Een beroemd voorbeeld van creatief denkwerk is het verhaal van Archimedes. Hij kon maar niet bedenken hoe hij voor de tiran van Syracuse het volume moest berekenen van de koningskroon. Omdat hij hier gefrustreerd over was, besloot hij een bad te nemen. Toen hij in bad stapte, zag hij in een flits de oplossing. Hij zag hoe zijn lichaam het waterniveau verhoogde. Plotseling viel het probleem van de kroon samen met dat van de badervaring en zag Archimedes hoe hij het volume moest peilen. 'Eureka!' ('Ik heb het!') riep hij, en holde, volgens het verhaal zelfs naakt, de markt op, steeds maar roepend: 'Ik heb het!'

Om creatief te zijn moet je dus soms buiten je eigen referentiekader kijken. Wij hebben allemaal een vast denkpatroon, maar we moeten juist verder komen dan die 'banale' logica. Creatief denken is de kunst van het doorbreken van patronen, routines en zekerheden. Creatief denken is ook het met elkaar in verband brengen van dingen of ideeën, die op het eerste gezicht geen verband met elkaar lijken te hebben.

Intelligentie versus creativiteit?

Intelligentie is het vermogen om doelgericht te denken, rationeel te handelen en effectief om te gaan met de omgeving. De hersenen bestaan uit twee hersenhelften. In de linker hersenhelft zetelt het logisch redeneren, de kennisfactor, de intelligentie. In de rechter hersenhelft zetelt het creatieve vermogen, het associatief denken, de verbeeldingskracht, de fantasie, de verbazing. De hersenhelften beïnvloeden elkaar en kunnen niet zonder elkaar. Kijk eens naar de woorden onder L en R

L	R
intellectueel	intuïtief
verbaal	non-verbaal
rationeel	irrationeel
denkend	voelend
gedetailleerd	holistisch
analytisch	synthetisch
objectief	subjectief
temporeel	tijdloos
abstract	concreet
zeker	risicovol
gedifferentieerd	integraal
lineair	ruimtelijk
argumentatief	ervarend

Ben je ook gewend om problemen op te lossen op de L-wijze? Wanneer je het zo aanpakt kun je kansen missen. Bij veel problemen vereisen bepaalde fasen in het oplossingsproces

namelijk een andere benadering, die van de R-wijze. Deze denkwijze stelt je niet alleen in staat veel meer ideeën te bedenken, maar ook de meest kansrijke te selecteren voor verdere uitwerking.

Door middel van kennis kunnen nieuwe ideeën gemaakt worden, maar dat wil niet zeggen dat alleen kennis de mens creatief maakt. We kennen allemaal wel mensen, die een heleboel weten, maar toch niets creatiefs kunnen bedenken. Hun kennis blijft in hun schedel opgesloten, omdat ze er niet vanuit nieuwe gezichtspunten naar kijken. *“Uitvinden is naar hetzelfde kijken als ieder ander, maar er anders over denken”*.

Waarom bedenken we niet vaker wat anders?

Daar zijn twee redenen voor.

De eerste: bij veel dingen die je doet hoef je niet creatief te zijn, omdat mensen vaak genoeg nemen met de eerste voor de hand liggende oplossing.

De tweede: mentale remmen, ook wel Idea-killers, die onze ideeën hetzelfde laten blijven.

Alle vastgeroeste opvattingen die mentale remmen veroorzaken zijn aangeleerd. Dus de manier om die remmen op te heffen, is het afleren van die opvattingen. Dit lijkt makkelijk, maar het is moeilijk. De mentale remmen zijn zo sterk in ons denken en in ons gedrag geïntegreerd, dat we ons er niet meer van bewust zijn – ze zijn een soort tweede natuur geworden.

Om uit sleurpatronen te komen heb je soms een klap op je hoofd nodig. Je moet soms even gedwongen worden om je problemen anders te bekijken. Je moet gestimuleerd worden om jezelf vragen te stellen die tot andere juiste antwoorden kunnen leiden.

Voorbeelden van een klap op je hoofd

- Je komt een kamer binnen, alle meubels zijn verplaatst
- Je komt thuis en er zijn andere mensen in uw eigen huiskamer
- Zonsopgang na een slapeloze nacht
- Je ontdekt dat die slome uit de middelbare-schoolklas multimiljonair geworden is, door te speculeren op de effectenbeurs
- Een afspraak gaat opeens niet door
- Je krijgt onverwacht een mooi cadeau van een dierbaar persoon

Noem je eigen klappen op het hoofd.

Creatief denken vereist een houding, een zienswijze, waardoor je naar nieuwe ideeën gaat zoeken. De ware sleutel tot creativiteit zit dus in hetgeen je met je kennis doet.

Hoe los jij problemen op?

Soms kunnen problemen worden opgelost door ze een tijdje te laten liggen of ze te vermijden. In veel gevallen is dit niet mogelijk en zal vermijding of ontkenning schadelijke gevolgen hebben – stress, bijvoorbeeld. Vaak moeten problemen actief worden opgelost,

Nu is het oplossen van problemen voor de meeste mensen dagelijks werk. Aan onze ervaring en routine hebben we vaak genoeg. Het gaat mis wanneer ervaring en routine geen bevredigende resultaten meer opleveren. Dan moeten we nieuwe wegen inslaan en wordt niet meer alleen een beroep gedaan op onze analytische vaardigheden, maar ook op fantasie en creativiteit.

IDEA KILLERS

Ontmoedigende uitspraken

1. Ja, maar...
2. Dat bestaat al
3. Kan niet
4. Dat is niets voor onze klanten
5. Te duur
6. Dat is niet logisch
7. Er is meer onderzoek nodig
8. Geen budget
9. Geen fouten maken
10. De directie zal er niets voor voelen
11. Ik ben niet creatief
12. Niet mijn verantwoordelijkheid
13. Als het echt een goed idee was, hadden anderen het al lang geprobeerd
14. Dat is een te grote verandering
15. De oude garde zal het niet gebruiken
16. Te lastig om te beheersen
17. We doen het al tijden op deze manier, waarom veranderen?
18. Daar hebben we geen tijd voor
19. De markt is er nog niet rijp voor
20. Daar zijn we te klein voor
21. Laten we de zaak wel reëel bekijken
22. Laten we het in beraad houden
23. We hebben het ook zonder kunnen rooien
24. Dat werkt misschien ergens anders, maar niet hier
25. Dat staat al in onze toekomstplannen
26. We zullen er later eens iemand aan zetten
27. Sinds wanneer ben jij een expert geworden?

IDEA THRILLERS

Motiverende uitspraken

1. Ik wist dat ik op je kon rekenen
2. Fantastisch!
3. Wat een goed idee
4. Het ziet er goed uit
5. Ik ben blij dat ik dit aan jou heb overgelaten
6. Je hebt mijn volledige steun
7. Ik ben blij met dit team
8. Ik zou het zelf niet beter kunnen
9. Het is een plezier om met je samen te werken
10. Vertel me er meer over
11. Ik laat het volledig aan jou over
12. Laten we enkele redenen bekijken waarom het zou kunnen werken
13. Laten we het proberen
14. Perfect!
15. Ga zo door!
16. Daar was ik nooit op gekomen!
17. Het is een frisse wind
18. Laten we deze bijdrage met anderen delen
19. Ik vind het een hele interessante gedachte
20. Je bent goed op weg
21. Ik heb vertrouwen hierin
22. Je hebt jezelf overtroffen
23. Ik ben trots op je
24. Dit werk is van hoog niveau
25. Dit idee brengt nieuwe inspiratie
26. Dit is een duw in de juiste richting
27. Wat een verbetering

WERKPLEZIER IN VERGADERINGEN

Volwassenen leren het best wanneer ze actief ergens mee bezig zijn. Mensen die naar iemand luisteren die hen vertelt hoe iets gedaan moet worden, vangen minder op dan mensen die iemand iets zien doen. Hoe meer medewerkers actief betrokken zijn bij een vergadering, hoe beter de informatie kan worden doorgegeven.

Humor in vergaderingen

Humor zou gebruikt moeten worden om het doel van de vergadering te ondersteunen, niet als een nieuwtje of als grap. Wanneer humor wordt geïntroduceerd in een vergadering die normaal geen humor bevat, zal een kleine groep van collega's (die zowel grappig zijn, als gevoelig voor de behoeften van anderen) vaak meer succesvol zijn dan een enkele individuele humorist.

De volgende ideeën kunnen goed werken als ze worden toegepast op een aanmoedigende/ondersteunende manier.

- Voeg cartoons en sprankelende kleuren toe aan presentatiemateriaal.
- Speel een muziekje als de groep binnenkomt.
- Gebruik geluidseffecten om een punt duidelijk te maken.
- Plaats een cartoon op de agenda van de vergadering.
- Begin de vergadering met een grap of door je collega's te vragen om een recente succesvolle gebeurtenis te delen met de rest.
- Benoem elke week een ander om een grap, cartoon of kort verhaaltje te vertellen.
- Gebruik een humor-warm-up voordat de groep gevraagd wordt om creatief te denken.
- Laat de film van John Cleese – 'Meetings, Bloody Meetings' – zien. Bespreek daarna of er overeenkomsten zijn met jullie vergadering.
- Gooi een zachte bal in de vergadering om discussie te stimuleren.
- Geef de aanwezigen een ijsje om te eten gedurende de bespreking van een gevoelig onderwerp.
- Straf de laatkomers, door ze voor elke minuut dat ze te laat arriveren een halve euro te laten betalen (of iets anders: koffie halen).
- Gebruik een handpop of masker om het voor individuen mogelijk te maken om hun gevoelens 'anoniem' te uiten.
- Maak een lied om frustratie te uiten over, of om het einde te vieren van een moeilijk project.
- Geef prijzen weg voor serieuze en humoristische resultaten.

**GENIET
NOOIT
MET MATE**

Loesje

POSTBUS 1045 6801 BA ARNHEM GIRO 3254768

HUMOR VERMINDERT STRESS

Als we onder druk staan, kunnen we niet helder denken. We worden boos en we zijn snel afgeleid. We worden ziek (omdat stress het immuunsysteem verzwakt), onze productiviteit neemt af en we maken het voor de mensen om ons heen moeilijk om productief te zijn.

Stress verbrandt letterlijk de hersencellen: als muizen onder stress staan, worden de hersenen kleiner. Als muizen gestimuleerd worden met speeltjes, dan groeien de hersenen.

Het wordt steeds duidelijker dat de beste manier om stress te verminderen niet alleen inhoudt: het wegnemen van negatieve aspecten van een situatie, maar ook de toevoeging van meer positieve aspecten aan ons leven.

Hier is een aantal manieren om dat te doen:

- Wees vriendelijk tegen de eerste persoon die je elke dag ontmoet.
- Maak gedurende één maand dagelijks een lijst van de goede dingen die gebeuren. Bekijk elke avond voordat je gaat slapen je lijst.
- Maak een lijst van dingen die je leuk vindt om te doen. Kies er elke ochtend één van en doe dit.
- Onderbreek je dag frequent door 30 tot 90 seconden mini-stretchoefeningen te doen. Het vermeerderd:
 - het zuurstofgehalte in je bloed
 - de circulatie naar de spiergroepen die je hebt gebruikt.
- Gebruik een grap om jezelf en anderen uitzicht te bieden in een stressvolle situatie.

HUMORTOOLS

Leedvermaak

Meest voorkomende vorm van humor. Plezier hebben om het leed van een ander.

Letterlijk nemen

Vat iets op 'precies zoals het er staat'. Hierdoor haal je het uit de normale context.

Zelfspot

Maak een grap over je eigen tekortkomingen. Iets waar je niet goed in bent of een typisch uiterlijk kenmerk.

Omdraaien

Bekijk een situatie vanuit het tegenovergestelde perspectief.

Tegenstrijdigheid

Bedenk een situatie met daarin 2 zaken die onderling met elkaar in strijd zijn.

Understatement

Maak iets expres veel kleiner dan het is. Hierdoor wordt de gevoelswaarde juist groter.

Overdrijven

Maak gebeurtenissen groter dan ze zijn. Overdrijf flink en maak situaties absurd.

Vergelijken

Bedenk een toepasselijke vergelijking.

Woordhumor

Verspreek je bewust, neem woorden letterlijk of combineer 2 spreekwoorden.

EEN BLIK OP HUMOR

Wat is humor? Het woord komt oorspronkelijk van (h)umor, wat vocht betekent. De vier lichaamsvochten – bloed, slijm, gele gal en zwarte gal – bepalen de toestand van het lichaam, dacht men. Het werd humeur, daarna humor.

Van Dale Groot Woordenboek der Nederlandse Taal

'Humor wordt heel makkelijk als je passioneel in het leven staat en tegelijkertijd afstand bewaart en ironisch durft te kijken en luisteren naar alles wat er wordt beweert en wat je zelf beweert.'

'Humor is aantrekkelijk, spiritueel en geestig – letterlijk, want het heeft met geesteskracht te maken. Ook heeft het te maken met spanning tussen realiteit en idealiteit, tussen emotie en verstand, met bewegen-tussen-de-dingen-in.'

'Humor heeft te maken met verwondering.'

Kristof van Rossem

'Elke definitie voor humor gaat ook op voor creativiteit. Dat kun je ook zien als iemand iets ziet en denkt: 'Dat is goed gevonden.' Dan is een glimlach heel dichtbij.'

Guido Thys

'Lachen wordt omschreven als geestelijk joggen: het is goed voor de eigen gezondheid, maar ook voor het hele bedrijf.'

Onbekend

'Humor is creativiteit plus vrolijkheid'

Nanne Wijma

'Echte humor komt van het hart: het is geen grap, het is een *state of mind*'

'Humor is ook dingen omkeren en mensen verrassen. Regel eens iets onverwachts. Zet op de eerste dag na de vakantie een draaiorgel voor de deur. Deel ijsjes uit tijdens een verhitte vergadering om af te koelen. Laat de geschiedenisleraar een dag Engels geven.'

Martha Jong

'Humor is een te ernstige zaak om alleen over te laten aan vrolijke figuren'

'Humor is een houding die ons in staat stelt het leven minder zwaar te nemen en anderen te bereiken'

Davidhizar

'Door humor kun je een teveel aan energie en spanning laten afvloeien'

Freud

'Humor is een mechanisme om te overleven'

Cohen

'Humor is een biologisch instinct door de natuur bedacht als tegengif voor depressie en pijn'

Mc. Dougell

TAKE AWAY TIPS VOOR HUMOR & CREATIVITEIT OP HET WERK

1. Start de vergadering met een rondje **Blunders delen**
2. Begin een **Geheime Humorclub**
3. Maak een **Goed Nieuws Muur**
4. Deel **IJsjes** uit tijdens een verhitte meeting
5. Geef iedere dag een **Compliment** weg
6. Koop een **Afdelingsplant** en geef hem een naam
7. Deel **Successen**: koop een grappige deurmat en spring erop als je een succesje hebt behaald
8. Ga tegenover elkaar staan en wees elkaars **Lachspiegel**
9. Gebruik **Frustratiepapier** om je af te reageren
10. Deel **Stickers** uit aan collega's die deadlines halen

TOP 10 CHECKLIST COMMUNICATIE EN HUMOR IN DE ORGANISATIE

1. Kijk eens naar je visitekaartje. Heeft het iets persoonlijks/grappigs?
 - iets waardoor men jou niet zo gauw vergeet, omdat je een aardige indruk hebt achtergelaten
 - Bedenk een spreuk of opvatting die kenmerkend is voor jou
2. Verzamel tekeningen van kinderen over het werk dat hun vader of moeder doet in het bedrijf
 - Hang ze op of plaats ze in de personeelskrant
3. Wat is het eerste bericht dat je medewerkers op hun computer zien als ze de werkdag beginnen?
 - Bedenk een spreuk van de week of vier de verjaardag van de medewerker op die dag
4. Verzamel grappige voorvallen en verhalen over het bedrijf en deel ze met anderen
5. Moedig leidinggevenden aan om een keer in de maand iets bijzonders te doen voor hun medewerkers
 - Verzorg eens hun ontbijt op de zaak
 - Was eens alle autoruiten als de medewerkers op het werk arriveren
 - Verkiezing: beste medewerker van de maand
 - Happy hour
6. Kijk eens kritisch naar de inrichting van jouw kantoor
 - Is deze plek representatief voor wie je bent en waar je voor staat?
 - Hang een of twee affiches op waar je echt van houdt
 - Richt voor de medewerkers een ruimte op het bedrijf in om te ontspannen
 - Richt een portrettengalerij in van alle medewerkers op de gang (foto's scannen en veranderen)
7. Probeer van je klanten persoonlijke anekdotes te onthouden en kom er later nog eens op terug
8. Investeer in het verbeteren van de werksfeer en de communicatie op de afdeling
 - Geef een symbolische beloning (strik, oorkonde of erepenning) voor extra inspanningen voor het bedrijf
 - Organiseer een spontaan feestje om iemand extra onder de aandacht te brengen:
 - De koffiejuffrouw
 - De huismeester van het gebouw
 - De medewerker die weer beter is
9. *Jobrotation*: ruil eens een dag met een medewerker van functie of werktaken
10. Wees jezelf bewust dat je de toon zet in de communicatie
 - Kies voor een luchtige start
 - Nodig eens het fanfarecorps of het draaiorgel uit om te spelen op de eerste werkdag na de vakantie voor een frisse start

LITERATUURLIJST

Humor

Megatrends van Grimaldi tot Ironie	Adjiedj Bakas	978 90 5594 542 9
The Magic Of Humor In Caregiving	James R. Sherman PH.D	0-935538-19-4
Laffirmations	Joel Goodman	1-55874-346-4
Don't get Mad, Get Funny	Leigh Anne Jasheway	1-57025-119-3
Tirade	diverse	978-90-2821-047-9
Lachwoordenboek	Wim Daniels	9789086800469
Laughing Nine to Five	Clyde Fahlan	0-9656055-3-1
van de Zotten	Diverse	978903880027-1
Making Humor Work	Terry L. Paulson	0-931961-61-0
Lachen maakt gelukkig	Dhyan Sutorius	90-6271-003-4
Leven Liefde Lachen	Osho	978-90-5980-102-8
The office humor book	Pete Fagan and Mark Schaffer	0-00-637850-1
Humor voor onbepaalde tijd	Hanneke I. Ploeg	902391543-7
Ja, jij bent gek	Paul Postma	90-274-7278-5
Funny Business	Jean-louis Barsoux	0-304-32821-9
The Laughing Classroom	D. Loomans and K. Kolberg	0-915811-99-5

Humor Zorg

The Get well book	John McPherson	0-8362-5257-8
Humor een relativerende begeleidingsmethode	Mieke Janssens	90-244-1636-1
Humor als verpleegkundige interventie	Marcellino Bogers	9 789035 229648

Humor management

The Corporate Fool	David Firth en Alan Leigh	1-900961-51-2
Humor als gereedschap voor managers	Ellie Rietveld & Nanne Wijma	902460330-7
Op pad met de nar	Rob Koops en Luc De Graaf	90 5594 387 8

Management

365 Ways To Manage Better	Bob Nelson	0-7611-0835-1
Heb lef durf te veranderen	Tica Peeman	90-244-17309
Wie heeft mijn kaas gepikt?	S. Johnson & K. Blanchard	90-254-1387-0

Creatief denken

Brood voor iedereen, feestwijn vr iedereen	Manu & Roger De Bruyn	90-803 512-3-7
Handboek voor creatief denken	Dr. Roger van Oeg	90-6057-652-7
it's not how good you are, it's how good you want to be.	Paul Arden	0-7148-4337-7
Het geheim van de de smid	Arie Maat	90-801594-1-7
Groots denken	John O'Keeffe	90 70512 87 4
Geinspireerd leven en werken	Paula van Lammeren	90-215-3733-8

Werkplezier

Happy Worker	Yolanda Eijgenstein	90-5759-144-8
--------------	---------------------	---------------

Anders

Je mag zijn wie je bent	Willem jan van de Wetering	905599159-7
Cradle to cradle	Michael Braungart	978 90 55 94 577 1
Je zin te krijgen	Jeffrey Gitomer	978-90-430-1527-1
Beter denken	Edward de Bono	978 90 430 1511 0

Humorworkshop©: plezier werkt

In organisaties waar mensen met plezier werken, stijgt de productiviteit. Medewerkers zijn minder vaak ziek en communiceren positiever met klanten en collega's. De laatste tijd staat het belang van werkplezier steeds meer in de aandacht. Humor is daarbij onmisbaar. Met humor op de werkvloer kun je sterke teams opbouwen, relativeren en de sfeer verbeteren. De Humorworkshop wordt al jaren met succes uitgevoerd en staat voor een vrolijke, leerzame en ontspannen bijeenkomst waar de deelnemers nog met veel plezier aan terugdenken.

VERTEL ME NOG EENS WAT
EEN GELUK IK HEB OM HIER
TE MOGEN WERKEN...



follow us on
twitter

@plezierwerkt