

Das Seminar bietet Gelegenheit in einer lockeren Atmosphäre über die humorvolle Seite des Lebens nachzudenken und darüber, wie Humor als Ressource uns dabei unterstützen kann, den Herausforderungen des Lebens und den Hindernissen des Alltags gelassener zu begegnen. Es werden theoretische Hintergründe zu Humor und positive Auswirkungen von Lachen beleuchtet und erfahrbar gemacht. Lachen befreit, führt zu einer inneren Distanz, verbessert unsere Kreativität, sodass wir mit mehr Freude und Motivation unsere Arbeit und unsere Lebensereignisse besser bewältigen können.

Ganz nach dem Motto: «Geht es mir gut, geht es dem Kunden gut!»



Kursinhalt

- Übungen zur eigenen Erheiterung, Entspannung, Förderung der Lebensfreude und Lebenslust
- Bezug zur positiven Humortheorie herstellen
- Gezielter Einsatz von Humortechniken kennenlernen
- Tipps für den Arbeitsalltag zur Förderung von Gelassenheit und Achtsamkeit
- Erfahrungsaustausch und Diskussionen

Kursziel

Die Teilnehmenden

- setzen sich mit dem Thema Humor und Lachen auf spielerische und bewegungsreicher Art und Weise auseinander
- erhalten Basiswissen über die Bedeutung von positivem Humor und die verschiedenen Humor-Stilrichtungen
- erfahren mögliche Auswirkung von Humor und Lachen auf Körper, Geist und Seele
- erhalten Ideen zur Förderung von Humor

Dozentin	Linda Hutzler-Fumagalli , Humorwerkstatt «Miss Bigoudi»
Datum	Dienstag, 21. April 2020
Zeit	9.00–12.30 Uhr und 13.30–17.00 Uhr
Kurstunden	7
Kosten	vdms-asmn-Mitglieder CHF 190.00 / Nichtmitglieder CHF 255.00
Bekleidung	Bequeme Kleidung
Mitbringen	Schreibmaterial
Voraussetzung	Interessierte Fachpersonen und Laien
Kursart	Theorie & Praxis
Teilnehmerzahl	max. 16
Anmeldeschluss	4 Wochen vor Kursbeginn