



5. HUMOR UND LACHEN IM (BERUFS-) ALLTAG

Inhalte:

- Wissenswertes über Humor und seine Rolle für Resilienz und Gesundheit
- Humor und Ethik (was ist Humor, was ist es nicht)
- Humorvolle Übungen
- Lustvolles Scheitern
- Erkunden der eigenen Humorressourcen

Zielgruppe:

Interessierte Personen

Lernziele:

Die Teilnehmenden

- lernen humorvolle Methoden und Strategien wirksam im Alltag einzusetzen
- Entwickeln eine erweiterte Humorkompetenz

Methode: Theoretische Information, Inputs, Gruppenarbeiten und praktisches Anwenden/Üben

Dozentin: Monika Zollinger, Mitarbeiterin Aktivierung, Humor/Lachtrainerin

Ort: Festsaal

Zeit: 09.00 bis 16.00 Uhr

Daten: 18.03.2024, 24.06.2024, 23.09.2024

Preis: CHF 280.-- für externe Teilnehmende

Anmeldungen an: claudia.kuenzler@sawh.ch