

Humortraining Basic – Online

Humor ist, wenn man trotzdem lacht!

Wer lacht, bei dem haben es To-Do-Listen, Sorgen und Nöte ziemlich schwer, sich in den Fokus des Denkens zu rücken. Somit gelingt ein besserer Umgang mit Stress. Humor hilft uns auch mit Menschen in Beziehung zu treten. Aber auch alleine können wir uns mit Humor und Lachen aufheitern. Was spricht also dagegen unsere persönliche Resilienz mit Humor zu stärken?

Datum	Montag, 4. April 2022
Zeit	16.00 - 18.00 Uhr
Kursleitung	Nadine Martig, dipl. Coach SCA, betr. Mentorin EFA Coach, Humor- und Resilienztrainerin bei Martig Coaching
Art	Online - Einführung und Reinschnuppern Fortsetzung/Vertiefung des Humortrainings am Tages-Workshop vom 28.10.2022: Humor - Kompetenztraining für Trainer und Coaches
Inhalte	In der Gruppe trainierst du deinen persönlichen Sinn für Humor mit praktischen Übungen zu den verschiedenen Humorfaktoren. Mit Wortspielen förderst du die Fähigkeit zur Spielfreude und drückst deine Erheiterung nicht nur mit der Mimik aus. Und die Königsdisziplin: Über dich selber lachen! Ausserdem erfährst du, wie Humor in die Theorie von positiver Psychologie und Resilienz eingebettet ist.
Nutzen	Du trainierst und erneuerst deine Fähigkeit Humor zu erleben und auszudrücken. Du erkundest deine innere humorvolle Haltung und erfährst wie Humor deine Widerstandsfähigkeit und dein Wohlbefinden stärkt.
Methodik	praktische Übungen aus Fungames und Improvisation, theoretische Inputs zu Humor und Resilienz
Anzahl	Mind. 10 Teilnehmende

Kosten	Seminargebühr inkl. Unterlagen Mitglieder: CHF 60.00 / Nichtmitglieder: CHF 90.00
Anmeldung	SCA Geschäftsstelle; info@s-c-a.ch Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Anmeldeschluss 31.3.2022
Fragen	Für Fragen können Sie sich bei Bettina Schneebeli (Vorstand, Ressort Weiterbildung) melden. E-Mail: bettina.schneebeli@s-c-a.ch