

Kurs: «Humor-Workshop»

Humor bewirkt gute Gefühle. Humor ist zusätzlich immer auch eine Antwort auf gestiegene Anforderungen des Lebens. Denn, wie das Sprichwort sagt: Mit Humor geht alles besser. Verspieltheit und der Sinn für Humor ist trainierbar – und macht garantiert Spass, auch bei Menschen, die sich nicht als humorvoll bezeichnen würden.

Inhalte

- Die Wirkung von Humor auf Körper, Geist und Seele
- Voraussetzungen für das Erleben von Humor
- Mein persönlicher Zugang zu Humor
- Verspieltheit als Sonderform von Humor
- Förderung von Humor im Alltag
- Mein Humor-Trainingsbuch

Nutzen

In diesem Kurs lernen Sie,

- was Humor ist und wie dieser gefördert wird,
- dass es wichtiger ist, Spass zu haben, wie spassig zu sein,
- wie Sie mehr Verspieltheit in Ihren Alltag integrieren und
- wie Sie in Ihrem sozialen Umfeld positive Emotionen fördern können.

Methodik

- Wechsel zwischen Vortrag, Einzel- und Gruppenübungen, Diskussion im Plenum sowie Multimedia-Einsatz.
- Das Schwergewicht liegt auf Übungen zur Förderung von Spass, Humor und Verspieltheit. Dies immer in einem achtsamen, auf Freiwilligkeit beruhenden Klima.
- Festhalten der persönlichen Erkenntnisse in einem Humor-Tagebuch, dass später im Alltag weiter geführt werden kann.

Leitung

- Sigmar Willi, Trainer, Berater und Coach. Inhaber sigmar willi consulting, www.sigmarwilli.ch.
- Professor, Dozent für Persönlichkeitsbildung und Gesprächsführung an der OST Ostschweizer Fachhochschule.

Termin / Ort

- Mittwoch, 31. März 2021
- Kurszeiten: 13:15 bis 17:00
- Ort: Grossraum St.Gallen, öffentlich gut zugänglich
- Falls die Situation keine physische Durchführung erlaubt, wird der Kurs online durchgeführt.

Preis / Anmeldung

- CHF 340.-, inkl. Pausenerfrischungen und Mineralwasser.
Die Teilnehmenden erhalten ein Kurszertifikat.
Bei online-Durchführung CHF 50.- Rabatt.
- Anmeldung über das Kontaktformular auf der Homepage. Die Teilnehmenden-Zahl ist begrenzt, deshalb bitte frühzeitig anmelden.
- Stornobedingungen: Bis einen Monat vor Seminardatum 80% Rückerstattung; bis zwei Wochen vor Kursdatum: 50% Rückerstattung; danach keine Rückerstattung mehr möglich. Ersatz-Teilnehmende können jederzeit bestimmt werden.