

# Humor hilft



In der Nachhaltigkeit reden wir viel über knappe Ressourcen – die allerknappste ist dabei vielleicht der Humor. Klimaschutz und suffizienter Lebensstil werden oft mit Lebensqualitätsverlust, Langeweile und Knausrigkeit assoziiert. Doch Lachen, Freude und Heiterkeit geben uns die Kraft für Veränderung und stecken auch an ande-re damit an! Lernen Sie mit uns im eintägigen Kurs, wie Sie mit einer heiteren Haltung Resilienz im Alltag fördern, wie Lachen verbindet und wie Humor zum Perspektivewechsel einlädt.

## Nutzen und Ziele

- Humor als Haltung im Alltag pflegen
- Resilienz mit einem Lachen stärken
- Anspruchsvolle Themen mit Humor vermitteln

## Programm

- Theoretische Erkenntnisse aus der Psychologie und Neurologie
- Praktische Übungen für den Alltag
- Passende Pointen für anspruchsvolle Themen finden

Dieser Kurs lässt sich auch als betriebsinterne Schulung organisieren.

## Informationen

### Daten

04.11.2022, 09h00 – 17h00

### Ort

Biel

### Preis

CHF 350

### Anmeldefrist

07.10.2022

### Kontakt

Désirée Huguelit  
Projektkoordinatorin  
dhuguelit@sanu.ch

## Referierende

Mariette Wüst Studer,  
Humortrainerin,  
HumorCare Schweiz  
Kathrin Schlup,  
Direktorin, sanu ag

ffu-pee



Der Verband für  
nachhaltiges Wirtschaften  
**öbu**

**svu** |  
**asep**

