

Die lebensschule versteht sich als Bildungsangebot mit dem Ziel, grundlegende Kenntnisse über seelische und soziale Prozesse sowie praktische Anregungen zur Lebensbewältigung zu vermitteln.

Mit der zunehmenden Individualisierung unserer Gesellschaft verlieren traditionelle Wege des „Leben-Lernens“ immer mehr an Bedeutung.

lebensschule will helfen, eigene Stärken zu entdecken und soziale Fertigkeiten zu entwickeln.

lebensschule basiert auf Anregungen psychoedukativer Therapieansätze, richtet sich aber nicht vornehmlich an Patienten, sondern an alle, die das jeweilige Kursthema interessiert. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden leicht verständlich erklärt. So kann jeder, der auf der Suche nach Lösungsansätzen für sich oder andere Menschen ist, vom Besuch der Kurse profitieren.

Alle Kursabende finden in der Adventgemeinde in Mittweida, Freiburger Str. 15/17, statt und beginnen jeweils um 19.30 Uhr.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos.

Ansprechpartner:

Pastor Armin Richter

Telefon: 03727 / 999 83 77



www.forum-lebensschule.de

Humor lässt sich lernen



lebensschule
forum zum menschsein



Humor erleichtert den Zugang zu andern, fördert Kontakt und behebt Irritationen. Humor vermindert Stress und hat einen positiven Effekt auf unsere körperliche und seelische Gesundheit. Humor erzeugt ein Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit und trägt zur Überwindung von Pessimismus und Selbstzweifeln bei.

Glücklicherweise kann man Humor erlernen, genauso wie Schwimmen, Tanzen oder Kochen. Der Versuch, die eigenen Humorfertigkeiten zu verbessern, lohnt sich auf jeden Fall. Dieser Kurs bietet die nötige Unterstützung.

Die Kurseinheiten basieren auf dem Humor-Trainingsprogramm des amerikanischen Psychologen Paul McGhee – adaptiert für den deutschsprachigen Kulturraum. Neben informierenden Vortragsteilen stehen immer praktische Übungen im Plenum oder in Gruppen.

Die Kursinhalte wurden speziell für die Lebenschule von Dr. Andreas Erben, Pastor und Beratungspsychologe, zusammengestellt.

17. 01. 2017 - 19.30 Uhr

Sinn für Humor hat jeder – ich auch

21. 02. 2017 - 19.30 Uhr

Wie Humor mein Leben verändern kann

21. 03. 2017 - 19.30 Uhr

Mit Worten spielen

18. 04. 2017 - 19.30 Uhr

Über sich selbst lachen lernen

16. 05. 2017 - 19.30 Uhr

Humor ganz alltäglich

19. 09. 2017 - 19.30 Uhr

Prinzipien des Humors

17. 10. 2017 - 19.30 Uhr

Gegen den Ernst des Lebens

21. 11. 2017 - 19.30 Uhr

So verschieden lachen andere Völker

19. 12. 2017 - 19.30 Uhr

Weihnachtsgeschichten zum Schmunzeln