

lebensschule - was ist das?

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. Die lebensschule hilft, eigene Stärken zu entdecken und soziale Fertigkeiten zu entwickeln.

lebensschule basiert auf psychoedukativen Methoden aus der modernen Psychotherapie, richtet sich aber nicht vornehmlich an Patienten, sondern an alle, die das jeweilige Kursthema interessiert. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden leicht verständlich erklärt.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos.



Veranstaltungsort

Adventgemeinde Heide

Rüsdorfer Str. 19 | 25746 Heide

(im 1. Stock, Eingang von der Seite)

Kontakt

Pastor Rudolf Rau

Tel. 04331 - 4 37 47 55

E-Mail: rudolf.rau@adventisten.de



FREIKIRCHE DER
SIEBENTEN-TAGS
ADVENTISTEN®

HUMOR

lässt sich lernen

Die positiven
Effekte von Humor
gezielt nutzen



lebensschule
forum zum menschsein

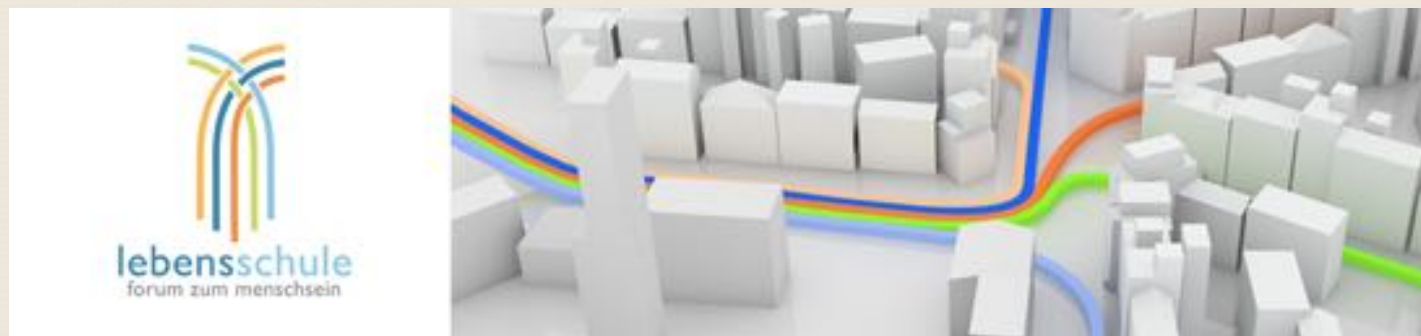
Humor erleichtert den Zugang zu ändern, fördert Kontakt und behebt Irritationen. Humor vermindert Stress und hat einen positiven Effekt auf unsere körperliche und seelische Gesundheit.

Humor erzeugt ein Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit, trägt zur Überwindung von Pessimismus und Selbstzweifeln bei.

Humor ist eine wichtige Lebensfertigkeit. In gleicher Weise, wie man Fitness, Tanzen, Kochen, Genuss und andere Fertigkeiten trainieren kann, kann man auch Humor lernen und dann als gesundheits-erhaltende neue Bewältigungsstrategie im Alltag einsetzen.

Die Kurseinheiten basieren auf dem Humor-Trainingsprogramm des amerikanischen Psychologen Paul McGhee - adaptiert für den deutschsprachigen Kulturraum. Der Kurs besteht aus informierenden Vortragsteilen und praktischen Übungen im Plenum in Gruppen.

Kursleiter und Sprecher ist Pastor Rudolf Rau.



HUMOR LÄSST SICH LERNEN

7.
FEBRUAR

Sinn für Humor hat jeder - ich auch
Eine wichtige Ressource entdecken

7.
MÄRZ

Wie Humor mein Leben verändern kann
Der Wert einer spielerischen Lebenshaltung

4.
APRIL

Mit Worten spielen
Lockerungsübungen für einen fröhlichen Alltag

2.
MAI

Über sich selbst lachen lernen
Wer das Leben nicht so schwer nimmt, lebt leichter.

6.
JUNI

Humor ganz alltäglich
Mitten im Alltagsstau auf der humorvollen Seite bleiben

AB 7. FEBRUAR 2018, JEWEILS 19.00 UHR