



SELBSTHILFEZENTRUM
ZÜRCHER OBERLAND & PFANNENSTIEL

Einladung zum Gesamttreffen

Leichter leben mit einer Prise Humor

Datum

Freitag, 1. November 2024

Ort

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel, Im Werk 1, 8610 Uster

Programm

18:15 Uhr Türöffnung
18:30 Uhr Fachinput durch Helen Hollinger
19:30 Uhr Apéro
21:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Das erwartet dich

Humor ist viel mehr als nur Lachen. Am Gesamttreffen erfährst du, wie Humor sich positiv auf Körper, Geist, zwischenmenschliche Beziehungen und Selbsthilfegruppen auswirken kann. Du lernst, welche Humorarten es gibt und wo die Grenzen des Humors liegen. Neben einem informativen Fachinput erwarten dich praxisnahe Beispiele und Übungen, mit denen du heitere Denkstrategien und Humor-Interventionen ausprobieren kannst.

Über die Referentin

Helen Hollinger ist Geschäftsleiterin der Winterhilfe Zürich, ehemalige reformierte Sozialdiakonin und nebenberuflich als Humor-Coach und Referentin tätig. Sie hat ihre Ausbildung am Institut KICK in Zürich absolviert und besitzt einen Master im Psychosozialen Management.

Anmeldung

Bitte melde dich bis zum 25. Oktober 2024 an, um deinen Platz zu sichern.
info@selbsthilfezentrum-zo.ch oder 044 941 71 00

Kosten

CHF 10.- (mit Kulturlegi kostenlos)
Bezahlung am Veranstaltungstag bar vor Ort oder mit TWINT.

Wir freuen uns auf einen heiteren und inspirierenden Abend mit euch!

Team Selbsthilfezentrum