



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Fortbildungskurs „Persönliche Ressourcen“ **Freitag, 11. Juni 2010, 9.45 – 16.30 Uhr**

Mit Pello - Clown, Maskenspieler und Humorberater - erkunden Sie neue, oft vernachlässigte Dimensionen Ihres privaten und beruflichen Alltags. Sie entdecken Ihren persönlichen Humor, machen Bekanntschaft mit Humordefinitionen und der Wirkung von Humor auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Einzelnen und der Gruppen, in denen Sie sich bewegen. Sie lernen Humor als Ressource kennen, erhalten Anstösse, Humor im zwischenmenschlichen Kontakt und in ihrem beruflichen Alltag z.B: als KursleiterIn kreativ zu nutzen. Sie werden in die Anwendung von sogenannten Humorinstrumenten eingeführt. Bestimmt kommt dabei auch das gemeinsame heitere Lachen und Lächeln nicht zu kurz.

Ein und dieselbe schwierige Lebenssituation wird von zwei Personen völlig anders erlebt und bewältigt. Warum dies so ist, war in der Wissenschaft bis in die 90er Jahre gar kein Thema. Heute sind die Regale der Buchhandlungen und die Zeitschriften voll mit guten Tipps zum Umgang mit Krisen, zum Glückhsein und Glückhwerden. Was sagt die moderne psychologische Forschung dazu? Was hilft Krisen, Krankheit, Stress oder Pech und Pannen besser zu überstehen?

Die beiden Psychologinnen Cristina Galfetti und Regine Strittmatter geben Auskunft zum Stand des Wissens, erarbeiten mit Ihnen zusammen Anregungen für den privaten und beruflichen Bereich und regen an zur persönlichen Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen.

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.45 Uhr	Ankommen mit Trompetenklängen <i>Pello</i>
	Begrüssung, Ziele des Tages <i>Barbara Zindel, Rheumaliga Schweiz</i>
10.00 Uhr	Was erhält Menschen gesund? Was macht Menschen stark? <i>Cristina Galfetti, Regine Strittmatter</i>
11.00 Uhr	Pause
11.20 Uhr	Humor als Schwimmring auf dem Strom des Alltags <i>Pello</i>
12.30 Uhr	Mittagspause
13.30 Uhr	HumorTankstelle - Humorinstrumente für den Einsatz in Ihrem beruflichen Alltag <i>Pello</i>
14.50 Uhr	Pause
15.10 Uhr	Meine persönlichen Ressourcen. <i>Cristina Galfetti, Regine Strittmatter</i>
16.00 Uhr	Rückblick in Zukunft, Impulse und persönliche Schlussfolgerungen <i>Pello, Cristina Galfetti, Regine Strittmatter</i>
16.30 Uhr	Kursende

Allgemeine Informationen

Kursort: **Humor Labor Pello**
Fatiostrasse 22
4056 Basel
061 321 86 96

Wegbeschreibung: Mit dem Zug – Basel SBB

1. **Vor dem einsteigen ins Tram Billett lösen !** – GA und HA sind gültig.
2. Am Billettautomaten ohne GA und HA die Taste 1 drücken SFr. 3.00
3. mit HA (ermässiger Fahrpreis) SFr. 2.00
4. Auf dem Bahnhofvorplatz zum Geleise 5 und dort ins Tram Nr. 11
5. (gelbes Tram/am besten hinten einsteigen)
6. **Achtung !** – nicht ins Tram Nr. 10 (ist auch gelb)!
7. Richtung St Louis Grenze, bis Station Mülhauserstrasse (9 Stationen ab Bhf. SBB – Fahrtzeit ca. 13 Minuten)
8. Dort die Tramgeleise hinter dem Tram überqueren – Achtung Verkehr !
9. und links halten, bis zur Jungstrasse (links gibt es ein Reisebüro, rechts einen Lebensmittel Laden) die Jungstrasse ca. 100m hoch laufen in die erste Strasse links einbiegen, nun noch ca. 100m und ...
10. Sie stehen vor dem Humor Labor Pello, Fatiostrasse 22, CH-4056 Basel

Veranstalterin: **Rheumaliga Schweiz**
044 487 40 00

ReferentInnen: **Pello**
Clown, Maskenspieler und Humorberater

Cristina Galfetti
M.A., Sozialpsychologin, Meisterschwanden

Regine Strittmatter
Dr. phil. Psychologin FSP, stv. Geschäftsleiterin Rheumaliga Schweiz

TeilnehmerInnen: KursleiterInnen der Rheumaliga
SozialarbeiterInnen (Rheumaliga, Pro Infirmis, Pro Senectute)
Sekretariatsangestellte (Rheumaliga und Patientenorganisationen)
BeraterInnen SAHB, Selbsthilfegruppenleitende

Kursgebühr: Fr. 150.- (inkl. Mittagessen)

Annulationskosten:
bei Abmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn Fr. 50.-, danach ganze Kursgebühr (falls keine Person auf der Warteliste nachrücken kann)

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden