



## KOOP-Weiterbildung zu Selbstfürsorge mit Humor

**Wann:** Mittwoch, 20. September 2023  
**Wo:** Schenkung Dapples, Flühgasse 80, 8008 Zürich, Theatersaal

### Programm

- ab 08.30 Uhr** Eintreffen zu Kaffee und Gipfeli
- 09.00 Uhr** Begrüssung
- 09.15 Uhr** Referentin Frau Cornelia Ebnöther  
(Sozialarbeiterin FH, Beraterin SGfB, Systemische Supervisorin und Coach BSO, Kursleiterin SVEB,  
Humorcoach, Freie Mitarbeiterin bei kick.dich.ch)  
Einstieg  
Selbstfürsorge  
Humor  
Aussersprachliche Ausdrucks- und Gestaltungsformen  
Lächeln und Lächeltraining
- 10.30 Uhr** Pause
- 11.00 Uhr** Plenum  
Lachen  
Humorhaltung  
Anleitung Lachen
- 12.30 Uhr** Mittagspause, Mittagessen im EPI-Park (Gastraum 4)
- 13.45 Uhr** Plenum  
Ablauf Nachmittag, Raum für Fragen  
Humorvolle Interventionen und Methoden  
Erfolgsgeschichten  
Umgang mit Niederlagen  
Anleitung Lachen
- 15.15 Uhr** Pause
- 15.45 Uhr** Plenum  
Verknüpfung Selbstfürsorge und Humor  
Zusammenfassung und Evaluation  
Abschlussrunde
- 16.30 Uhr** Verabschiedung

