

Studieplan nr. 11222: Humordiagnose

Minst 4 deltakere

4–12 timer

0–100 % elektronisk kommunikasjon

Mål/læringsmål

Læringsmål: kunnskapsmål(K), ferdighetsmål(F) og/eller holdningsmål(H)

K- deltakerne skal få kunnskap om hvordan forskjellige former for humor kan påvirke helsen

F- deltakerne skal få bedre ferdigheter i å mestre ulike livssituasjoner med humor

H- deltakerne vil etter kurset ha større selvinnsikt

Målgruppe

Medlemmer i Studieforbundet Funkis og andre interesserte

Kursinnhold

- Hva er psykisk helse/uhelse?
- Hva er humor?
- Hvorfor har mennesket humor?
- Fire humortyper
- Vagusnerven
- Kan humor forlenge livet?
- Humor i arbeids- og organisasjonslivet

Ressurser

- Oppgaver
- Nettkurs

Andre ressurser

- Video og refleksjonsoppgaver: [funkis.no](https://www.funkis.no)

Lenker

<https://www.funkis.no/studiearbeid/alt-om-kurs/studiemateriell/humordiagnose/>

Arbeidsmåter og organisering

- Studiering
- Fellesundervisning
- Gruppearbeid

Andre arbeidsmåter/organisering

Alternativ 1: Forelesning gruppe- og plenumsdiskusjoner

Alternativ 2: Webinar

Alternativ 3: Studiering

Krav til lærer/instruktør

Ingen formelle krav til lærer/instruktør

Overordnede mål

- Å styrke kulturelt mangfold og bevare kulturarven gjennom læring
- Å bidra til motivasjon og tilgang til kunnskap og kompetanse for alle og slik møte behov i et samfunn og arbeidsliv i stadig endring
- Å gjøre det mulig for mennesker å påvirke egen livssituasjon
- Å bekjempe utenforskap og bidra til inkludering
- Å øke trivsel og inkludering i frivillige organisasjoner