

## Seminarbestätigung

# Veränderungen meistern – mit Humor und neuem Blickwinkel

Veränderungen gehören zum (Arbeits-)Leben – doch nicht immer fallen sie leicht. Humor kann eine wirkungsvolle Strategie sein, um Herausforderungen gelassener zu begegnen, neue Perspektiven zu gewinnen und Blockaden zu lösen. Humor kann zudem dazu beitragen, Verbindung und Beziehung zu schaffen sowie neue Denkweisen zu eröffnen.

Sie lernen, wie Sie Humor gezielt als Ressource einsetzen können, um Veränderungsprozesse konstruktiv zu gestalten. Sie erhalten Impulse, erprobte Methoden und konkrete Techniken, die Sie direkt in Ihrem beruflichen und privaten Alltag anwenden können. Humor unterstützt Sie zudem dabei, eine veränderte Sicht auf die Situation zu erlangen und die Selbstwahrnehmung klarer gemäss Ihren Ressourcen auszurichten.

<b>Preis</b>	CHF 350
<b>Dauer</b>	1/2 Tag
<b>Abschluss</b>	Seminarbestätigung
<b>Lernort</b>	vor Ort
<b>Inhalt in Kürze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Bedeutung von Humor verstehen (Inputs aus der Humor- und Lachforschung und der Positiven Psychologie)</li><li>• Humor als Haltung, Strategie und Intervention</li><li>• Praktische Techniken zur Stressbewältigung und Perspektivwechsel</li><li>• Humor als individuelle Strategie</li><li>• Reflexion und Anwendung im eigenen Arbeitsalltag</li></ul>
<b>Ihr Nutzen</b>	In diesem Seminar lernen Sie, Veränderungen mit einer positiven und humorvollen Haltung zu begegnen und gezielt Perspektivenwechsel zu nutzen, um neue Lösungswege zu finden. Sie entwickeln individuelle Strategien zur erfolgreichen Bewältigung von Veränderungssituationen und erarbeiten konkrete Ansätze, die Sie direkt in Ihre Praxis übertragen können. Durch kurze Theorieinputs, praxisnahe Methoden, Einzel- und Gruppenarbeiten, Feedback und den Austausch im Plenum erweitern Sie Ihre persönliche Toolbox und stärken Ihre innere Flexibilität im Umgang mit Wandel.
<b>Zielgruppen</b>	Fach- und Führungskräfte
<b>Anschlussmöglichkeiten</b>	Dieses Seminar ist Teil 2 einer zweiteiligen Seminarreihe. Die beiden Module sind inhaltlich aufeinander abgestimmt und bauen logisch aufeinander auf. Eine Teilnahme an beiden Teilen wird empfohlen, um den grösstmöglichen Lernerfolg zu erzielen. Teil 1 ist <b>Wohlbefinden und Zufriedenheit im Job - mit PERMA!</b>

Anmeldung zu den Varianten dieses Bildungsgangs

## Durchführungen

**Montag, 9. März 2026**

Zeit 08.30 - 12.00 Uhr

**Montag, 21. September 2026**

Zeit 08.30 - 12.00 Uhr

### Firmenseminar

**Firmenseminar buchen**

Sie möchten dieses Seminar als **Firmenseminar für Ihr Unternehmen** buchen?

Hier finden Sie alle Infos dazu.



**Karin Wild**

## Beratung



**Angelica Moser**



# Caroline Schultheiss

KV Business School Zürich  
Bildungszentrum Sihlpost  
Sihlpostgasse 2  
Postfach  
CH-8031 Zürich  
T +41 44 974 30 00