

## Seminarbestätigung

# Humorvoll den Alltag bewältigen

Humorvolle Menschen haben eine anziehende Wirkung und sind in der Arbeitswelt gefragter: Die meisten CEOs stellen lieber humorvolle Leute ein, da diese nicht nur das Arbeitsklima verbessern, sondern auch bessere Arbeit leisten (nach einer Untersuchung von Hodge & Associates).

Mit Humor trainieren wir emotionale Selbstregulation, die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel und zur Distanzierung eigener Probleme, die Fehlertoleranz wird gestärkt, das Erleben von Selbstwirksamkeit und positivem Selbstwertgefühl und nicht zuletzt die Stärkung sozialer Fähigkeiten. Es muss ein Ende haben mit Depressionen, Burnouts, Migräne usw.

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Preis</b>           | CHF 595 (ab 2026: CHF 650)   |
| <b>Dauer</b>           | 1 Tag  |
| <b>Abschluss</b>       | Seminarbestätigung   |
| <b>Lernort</b>         | vor Ort  |
| <b>Inhalt in Kürze</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• H: Humortest, so lernen Sie Ihre persönlichen Humorressourcen kennen</li><li>• U: Umfallen und mit Humor wieder aufstehen</li><li>• M: Muntermacher, damit Sie im richtigen Zustand sind</li><li>• O: Outside the Box, so finden Sie erweiterte Betrachtungsweisen</li><li>• R: Regeln der Komik für eine humorvolle Kommunikation</li></ul>   |
| <b>Ihr Nutzen</b>      | <p>Zum Glück ist Humor eine Fähigkeit, die erlernt und trainiert werden kann, und genau darum geht's in diesem Workshop:</p> <p>Sie kennen nach diesem Tag zahlreiche Facetten von Humor. Sie erweitern Ihre Kommunikationskompetenzen, erlangen noch mehr Gelassenheit, Energie und Tatendrang und stärken zudem Ihre Kreativität.</p> <p>Sie wissen sich auch in schwierigen Situationen zu helfen und integrieren Humor noch bewusster in Ihren Alltag. So strahlen Sie ansteckende Lebensfreude und Charisma aus.</p> <p>In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie Humor gezielt und alltagstauglich einsetzen können, um Ihre Kommunikation zu bereichern und Ihre persönliche Resilienz zu stärken. Sie lernen wirkungsvolle Muntermacherübungen kennen, reflektieren Ihre eigenen Humorressourcen anhand eines Humortests und erweitern Ihr Repertoire um humorvolle, schlagfertige Kommunikationsstrategien. Durch zahlreiche praktische Impulse und Perspektivenwechsel gewinnen Sie Gelassenheit im Umgang mit alltäglichen Herausforderungen und wissen, wie Sie Humor individuell und wirksam in Ihren Alltag integrieren können.</p> |
| <b>Zielgruppen</b>     | Für alle, die sich noch mehr Leichtigkeit und Freude im beruflichen (und privaten) Alltag wünschen. Sind wir im richtigen Zustand, können wir über uns hinauswachsen und Grossartiges vollbringen.   |

Anmeldung zu den Varianten dieses Bildungsgangs

## Durchführungen

### Daten 2026

#### Freitag, 6. März 2026

Zeit 08.30 - 16.30 Uhr

Preis ab 01.01.2026: CHF 650

#### Montag, 9. November 2026

Zeit 08.30 -16.30 Uhr

Preis ab 01.01.2026: CHF 650

### Firmenseminar

#### Firmenseminar buchen

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

Hier finden Sie alle Infos dazu.

## Aleksandra Radosavljevic

### Beratung



## Barbara Stauffer

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