kv business school zürich
mein bildungspartner.

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.

Preis	CHF 650
Dauer	1 Tag
Abschluss	Seminarbestätigung
Lernort	vor Ort
Inhalt in Kürze	• H: Humortest, so lernen Sie Ihre persönlichen Humorressourcen kennen • U: Umfallen und mit Humor wieder aufstehen • M: Muntermacher, damit Sie im richtigen Zustand sind • O: Outside the Box, so finden Sie erweiterte Betrachtungsweisen • R: Regeln der Komik für eine humorvolle Kommunikation
Ihr Nutzen	Zum Glück ist Humor eine Fähigkeit, die erlernt und trainiert werden kann, und genau darum geht's in diesem Workshop: 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. 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. 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.
Zielgruppen	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

Montag, 9. November 2026
Zeit 08.30 -16.30 Uhr

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