

# Arbeitspsychologie für den beruflichen Alltag

Erleben und Verhalten von Menschen im Kontext von Arbeit

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Webcode</b>                  | XDAB                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Kurstyp</b>                  | Seminar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Beschreibung</b>             | <p>Psychologie findet überall dort statt, wo der Mensch handelt, denkt, wahrnimmt und fühlt. So auch im Arbeitsalltag. Die Arbeitspsychologie geht den Fragen nach: Was bedeutet die Arbeit für den Menschen? Wie lässt sich Arbeit positiv gestalten, damit sie zufrieden macht? Ab wann ist eine Arbeitssituation belastet? Welches ist die Motivation, einer Arbeit nachzugehen? Wie steht es um den Umgang mit schwierigen Gefühlen? Was besagt das Konzept der Life Domain Balance? Wie verhält sich ein Mensch in der Gruppe/im Team? Wie bewältigt er stressige und konfliktreiche Situationen?</p> <p>Arbeit ist ein wichtiger Teil im Leben der Menschen. Wie die Schnittstelle Mensch-Arbeit gelingt, zeigt dieses Seminar praxisnah auf.</p> |
| <b>Was Sie erwartet</b>         | <p>Sie erhalten einen spannenden und praxisnahen Einblick in das Feld der Arbeitspsychologie. Das Seminar vermittelt die gängigsten Grundlagen und zeigt Handlungsmöglichkeiten für den eigenen Alltag auf. Zwischen den beiden Blöcken, haben Sie die Möglichkeit, das Gelernte in der Praxis anzuwenden.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretische Inputs</li><li>• Vermittlung von Praxiswissen</li><li>• Übungen</li><li>• Einzelarbeiten</li><li>• Gruppenarbeiten</li><li>• Austausch</li><li>• Auflockerungen</li><li>• Selbstreflektion</li></ul>                                                                                                                                                                                |
| <b>Ermässigungen und Pakete</b> | 10% Rabatt: Mitglieder des Kaufmännischen Verbandes Zürich erhalten eine Ermässigung von 10% auf die Kurskosten. <a href="#">Alle Infos zur Mitgliedschaft.</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Inhalte in Kürze</b>         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen der (Arbeits-) Psychologie</li><li>• Bedeutung der Arbeit für den Menschen</li><li>• Team: Der Mensch und die Gruppe</li><li>• Konflikte und Kommunikation am Arbeitsplatz</li><li>• Umgang mit schwierigen Emotionen bei der Arbeit</li><li>• Arbeitszufriedenheit und -motivation</li><li>• Arbeitsbelastung - Stress - Umgang mit Stress</li><li>• Life Domain Balance statt Work Life Balance</li><li>• Positive Arbeitsgestaltung</li><li>• Trends, Entwicklungen und Hürden für die Zukunft</li></ul>                                                                                                                                                                                          |
| <b>Teilnehmende</b>             | <p>Dieses Seminar ist für Nicht-Psychologinnen und Nicht-Psychologen, die sich mit ihrer eigenen Arbeitssituation auseinandersetzen und der Faszination Mensch-Arbeit auf den Grund gehen möchten. Sie sind interessiert, die Grundlagen der Arbeitspsychologie kennenzulernen und ihre persönliche Arbeitssituation zu reflektieren.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Dauer</b>                    | 3 Tage                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Termin/e und Ort/e**

- 27.02.2023/ 08.30 - 16.30 Uhr  
KV Business School Zürich, Bildungszentrum Sihlpost, direkt beim HB Zürich
- 28.02.2023/ 08.30 - 16.30 Uhr  
KV Business School Zürich, Bildungszentrum Sihlpost, direkt beim HB Zürich
- 13.03.2023/ 08.30 - 16.30 Uhr  
KV Business School Zürich, Bildungszentrum Sihlpost, direkt beim HB Zürich

---

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Preis</b>               | 1450 CHF                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Trainer/-in</b>         | Stefanie Birrer<br>Psychologin MSc, Erwachsenenbildnerin SVEB, Dozentin und Managing Partnerin in einer Beratungsfirma. Ihre Motivation ist es, Wissen praxisnah und auf spannende Art und Weise zu vermitteln. Das Leben von den Teilnehmenden wird nach dem Seminar nicht total verändert sein. Es geht vielmehr um die kleinen und anwendbaren Erkenntnisse, die die Menschen nach der Weiterbildung in ihren Alltag einbauen. Viele kleine Schritte ergeben schliesslich auch einen grossen. |
| <b>Bildungsberater/-in</b> | Jessica Batalla<br>+41 44 974 30 45<br>sihlpost@kv-business-school.ch                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

---