

# Humorvoll den Alltag bewältigen

Eine Einführung in die reiche Welt des Humors mit einer ganzheitlich stärkenden Wirkung

<b>Kurstyp</b>	Seminar
<b>Themen</b>	Persönlichkeitsentwicklung
<b>Zielgruppe</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.
<b>Beschreibung</b>	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>Ziele</b>	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.
<b>Was Sie erwartet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einfache und effektive Muntermacherübungen ausprobieren: Gemeinsames Schmunzeln und Lachen entspannt, verbindet, hebt die Stimmung, motiviert und vermittelt ein Wir-Gefühl.</li><li>• Humortest: Was sind Ihre persönlichen Humorressourcen und wie können Sie diese erweitern?</li><li>• Humorvolle Kommunikationsstrategien erlernen: Würzen Sie Ihr persönliches Kommunikationsrepertoire mit eleganter Schlagfertigkeit.</li><li>• Perspektivenwechsel Humor: Sie erhalten zahlreiche Tipps, wie Sie bei alltäglichen Stolpersteinen mit humorvoller Gelassenheit reagieren können.</li><li>• Sie wissen individuell, wie Sie Humor in Ihren Alltag integrieren.</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>• 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>Teilnehmende</b>	...
<b>Dauer</b>	1 Tag
<b>Termin/e und Ort/e</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 28.02.2025 / 08:30 - 16:30 Uhr</li></ul> KV Business School Zürich, Bildungszentrum Sihlpost, direkt beim HB Zürich
<b>Preis</b>	595 CHF

**Trainer/-in**

Barbara Stauffer

Barbara Stauffer ist Germanistin, zert. Humortrainerin, Coach und Buchautorin. Ihr Lebensmotto: Ohne Humor können wir auch durchs Leben gehen, macht nur bedeutend weniger Spass! Seit 2004 gibt sie Trainings in diversen Firmen, seit 2018 fast ausschliesslich zum Thema Humor. Diesen nimmt sie ernst, also ohne erzwungene Gutelaune, Lachen auf Knopfdruck. Es geht vielmehr um ein konstruktives State Management, einen kreativen Perspektivenwechsel, moderne Kommunikation, damit sich mehr Gelassenheit und Freude auch im Business verbreitet.

---

**Bildungsberater/-in**

Aleksandra Radosavljevic

+41 44 974 30 48

sihlpost@kv-business-school.ch

---