

Veränderungen meistern – mit Humor und neuem Blickwinkel

Wie gelingt es mir, Veränderungen gelassen zu begegnen?

Kurstyp	Seminar
Themen	HR Management, Leadership und Teamorganisation, Persönlichkeitsentwicklung
Beschreibung	<p>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.</p>
Was Sie erwartet	<ul style="list-style-type: none">• Veränderungen mit einer positiven und humorvollen Haltung begegnen• Perspektivenwechsel gezielt nutzen, um neue Lösungswege zu finden• Eigene Strategien zur Veränderungsbewältigung entwickeln• Eine Toolbox mit praxistauglichen Methoden erhalten <p>Kurze Theorieinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Feedback, Austausch im Plenum, Strategien erarbeiten, die die Teilnehmenden in ihre Praxis umsetzen können.</p>
Zusatzinformationen für Teilnehmer:innen	<p>Dieses Seminar ist Teil 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 Wohlbefinden und Zufriedenheit im Job - mit PERMA!</p>
Inhalte in Kürze	<ul style="list-style-type: none">• Die Bedeutung von Humor verstehen (Inputs aus der Humor- und Lachforschung und der Positiven Psychologie)• Humor als Haltung, Strategie und Intervention• Praktische Techniken zur Stressbewältigung und Perspektivwechsel• Humor als individuelle Strategie• Reflexion und Anwendung im eigenen Arbeitsalltag
Teilnehmende	Fach- und Führungskräfte
Dauer	1/2 Tag
Termin/e und Ort/e	<ul style="list-style-type: none">• 17.09.2025 / 08:30 - 12:00 Uhr KV Business School Zürich, Bildungszentrum Sihlpost, direkt beim HB Zürich
Preis	295 CHF
Trainer/-in	<p>Angelica Moser Angelica Moser, Employability-Coach und Coach bei Veränderungsprozessen, MAS Coaching ZHAW, Juristin mit Fokus Arbeitsrecht, lic. iur., Motivatorin, überzeugt, dass Humor eine positive (Bewältigungs-) Strategie bei Veränderungen sowie grundsätzlich im Arbeitsleben darstellt.</p>
Bildungsberater/-in	<p>Karin Wild +41 44 974 30 47 KWild@kv-business-school.ch</p>