

Wohlbefinden und Zufriedenheit im Job - mit PERMA!

Was brauche ich, um bei der Arbeit aufzublühen?

Kurstyp	Seminar
Themen	HR Management, Leadership und Teamorganisation, Persönlichkeitsentwicklung
Beschreibung	Die Positive Psychologie untersucht, was Individuen und Organisationen dazu befähigt, sich bestmöglich zu entwickeln und ein erfülltes Leben zu führen. Zu den zentralen Themen gehören Glück, Optimismus, Resilienz und individuelle Stärken. Positive Psychologie zielt darauf ab, das Wohlbefinden zu steigern und Menschen zu einem glücklicheren Leben zu verhelfen. Anhand des PERMA-Konzepts von Martin Seligman erfahren Sie, welche Faktoren Ihr Wohlbefinden und Ihre Arbeitszufriedenheit beeinflussen. Zudem erhalten Sie einfach umsetzbare Methoden, um Ihr PERMA im Job zu erhöhen. Die Ideen lassen sich in deinen Berufsalltag integrieren, damit Sie im Arbeitsleben aufblühen können.
Was Sie erwartet	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen des PERMA-Konzepts der Positiven Psychologie • Mehr Bewusstsein für die eigene Arbeitszufriedenheit • Praktische Werkzeuge für langfristiges Wohlbefinden • Individuelle Strategien zur Steigerung der Arbeitsfreude • Fachliche Inputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Peer-Austausch
Zusatzinformationen für Teilnehmer:innen	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 2 ist Veränderungen meistern – mit Humor und neuem Blickwinkel
Ermässigungen und Pakete	10% Rabatt: Mitglieder des Kaufmännischen Verbandes Zürich erhalten eine Ermässigung von 10% auf die Kurskosten. Alle Infos zur Mitgliedschaft
Inhalte in Kürze	<ul style="list-style-type: none"> • Positive Psychologie: Die Wissenschaft des Wohlbefindens • PERMA-Konzept nach Martin Seligman • Mein PERMA im Job • Strategien und Methoden, für mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit im Arbeitsleben • Key Learnings und Takeaways zur Integration in den Berufsalltag
Teilnehmende	Fach- und Führungskräfte
Dauer	1/2 Tag
Termin/e und Ort/e	<ul style="list-style-type: none"> • 03.09.2025 / 08:30 - 12:00 Uhr • KV Business School Zürich, Bildungszentrum Sihlpost, direkt beim HB Zürich
Preis	295 CHF
Trainer/-in	Caroline Schultheiss Caroline Schultheiss, Dipl. Laufbahnberaterin, zertifizierte PERMA-Lead-Beraterin, Kompetenzentwicklerin und Positive Psychologie-Enthusiastin.
Bildungsberater/-in	Karin Wild +41 44 974 30 47 KWild@kv-business-school.ch