

Seminarbestätigung

Positive Psychologie im Job

Die Positive Psychologie zielt darauf ab, Menschen zu einem glücklichen und erfüllten Leben zu verhelfen und das Wohlbefinden zu steigern. Zu den zentralen Themen gehören Glück, Optimismus, Resilienz und individuelle Stärken.

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 Wohlbefinden im Job zu erhöhen. Die Ideen lassen sich in Ihren Berufsalltag integrieren, damit Sie im Arbeitsleben aufblühen können.

Preis	CHF 350
Dauer	1/2 Tag
Abschluss	Seminarbestätigung
Lernort	vor Ort
Inhalt in Kürze	• Einführung in die Positive Psychologie • PERMA-Konzept nach Martin Seligman • Übung: Mein PERMA im Job • Strategien und Methoden, für mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit im Arbeitsleben • Takeaways zur individuellen Integration im Alltag
Ihr Nutzen	Sie lernen das PERMA-Konzept der Positiven Psychologie kennen und setzen sich mit den zentralen Faktoren für langfristiges Wohlbefinden auseinander. Sie stärken Ihr Bewusstsein für die eigene Arbeitszufriedenheit und entwickeln individuelle Strategien zur Steigerung der Freude im Alltag. Durch fachliche Inputs, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie den Austausch mit Peers erhalten Sie konkrete und praxisnahe Impulse, um Ihre Zufriedenheit nachhaltig zu fördern.
Zielgruppen	Fach- und Führungskräfte
Anschlussmöglichkeiten	Dieses Seminar ist Teil 1 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 .

Anmeldung zu den Varianten dieses Bildungsgangs

Durchführungen

Montag, 7. September 2026

Zeit 08.30 - 12.00 Uhr



Karin Wild

Beratung



Caroline Schultheiss



Angelica Moser

KV Business School Zürich
Bildungszentrum Sihlpost
Sihlpostgasse 2
Postfach
CH-8031 Zürich
T +41 44 974 30 00