

## Seminarbestätigung

# Wohlbefinden und Zufriedenheit im Job - mit PERMA!

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.

<b>Preis</b>	CHF 350
<b>Dauer</b>	1/2 Tag
<b>Abschluss</b>	Seminarbestätigung
<b>Lernort</b>	vor Ort
<b>Inhalt in Kürze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Positive Psychologie: Die Wissenschaft des Wohlbefindens</li><li>• PERMA-Konzept nach Martin Seligman</li><li>• Mein PERMA im Job</li><li>• Strategien und Methoden, für mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit im Arbeitsleben</li><li>• Key Learnings und Takeaways zur Integration in den Berufsalltag</li></ul>
<b>Ihr Nutzen</b>	In diesem Seminar lernen Sie 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 Arbeitsfreude. Durch fachliche Inputs, praxisnahe Werkzeuge, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie den Austausch mit Peers erhalten Sie konkrete Impulse, um Ihr Wohlbefinden im Arbeitsalltag nachhaltig zu fördern.
<b>Anschlussmöglichkeiten</b>	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 <b>Veränderungen meistern – mit Humor und neuem Blickwinkel</b> .

Anmeldung zu den Varianten dieses Bildungsgangs

## Durchführungen

**Montag, 2. März 2026**

Zeit 08.30 - 12.00 Uhr

**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