

Resilienztraining für Führungskräfte

Durchführungen

2026

Nr. AV6916 **1. Durchführung 2026**
2. – 3. Februar 2026
St.Gallen

Nr. AV6926 **2. Durchführung 2026**
15. – 16. Juni 2026
St.Gallen

Nr. AV6936 **3. Durchführung 2026**
30. November – 1. Dezember 2026
St.Gallen

Dauer: 2 Tage

Seminargebühr*: CHF 2900.–

* zzgl. gesetzl. MwSt.; Rechnungsstellung auf Wunsch in Euro zum aktuellen Tageskurs möglich.

Anmeldung

Details, spätere Durchführungstermine und Anmeldung via Internet: www.sgbs.ch/av69

Zielgruppe (w/m)

Das Resilienztraining eignet sich für:

- Executives und Leistungsträger, die besonders hohen Belastungen ausgesetzt sind
- Führungskräfte, die ihre persönliche Resilienz und ihre mentale Stärke weiterentwickeln möchten.

- Verantwortliche für Unternehmen, Geschäftsbereiche und grössere Führungseinheiten, die ihre Organisation oder ihre Managementteams resilienter ausrichten wollen

Konzept

Resilienz ist heute eine der entscheidenden Kernkompetenzen für Führungskräfte. Wer Krisen souverän meistert, aus Rückschlägen gestärkt hervorgeht und seine Handlungsfähigkeit in komplexen Situationen bewahrt, verschafft sich einen klaren Wettbewerbsvorteil. Unser Seminar Resilienztraining richtet sich an Executives und Entscheider, die ihre persönliche Widerstandskraft gezielt stärken und auch in stürmischen Zeiten Orientierung geben wollen. Sie entwickeln Strategien, um Stress zu bewältigen, Belastungen in Chancen zu verwandeln und Resilienz als Führungsressource im Team zu verankern. Das Resilienztraining eröffnet Ihnen neue Wege, Ihre Energie zu fokussieren, innere Stabilität zu sichern und nachhaltige Leistungsfähigkeit aufzubauen.

Wer Unternehmen, Teams, Abteilungen, Bereiche oder grössere Projekte steuert, muss nicht nur eigene Belastungen re-

gulieren, sondern auch Stabilität und Orientierung nach innen und aussen ausstrahlen. Resilienz stärkt die innere Widerstandskraft, fördert schnelle Regeneration nach Rückschlägen und steigert die mentale Flexibilität. Sie hilft, Krisen als Lernchancen zu begreifen und kreative Lösungen zu entwickeln. Zudem schützt sie vor Erschöpfung und erhöht die nachhaltige Leistungsfähigkeit. Resiliente Führungskräfte sichern nicht nur ihren persönlichen Erfolg, sondern auch den ihrer Organisation.

Themen

Das Resilienztraining gibt Antworten auf folgende Fragen:

- Wie kann ich im Seminar lernen, aus Fehlern systematisch Kraft zu ziehen – anstatt sie zu verdrängen? Das Seminar zeigt, wie Niederlagen als Potenzial genutzt und effektiv verarbeitet werden können
- Welche Strategien erlernen Führungskräfte, um in belastenden Situationen Gelassenheit zu bewahren und wieder handlungsfähig zu werden? Der Fokus liegt auf der Fähigkeit, Belastung souverän zu meistern und das eigene Innenklima zu stabilisieren
- Inwiefern lässt sich Resilienz nicht nur persönlich, sondern auch auf Teamebene oder in der Organisation

verankern? Das Seminar legt Wert darauf, Resilienz als Führungsprinzip zu verankern.

- Wie fördert das Seminar die Bereitschaft, wiederholte Versuche trotz Misserfolgen als Weg zum Erfolg zu sehen? «Versuch–Irrtum–erneuter Versuch» als zentrale Erfolgsstrategie wird praxisnah vermittelt
- Welche Handlungsmöglichkeiten erarbeiten Führungskräfte konkret, um Resilienz im persönlichen Führungsalltag nachhaltig einzusetzen? Ziel des Resilienztrainings ist es, Ideen und Impulse mit zu nehmen und in die eigene Geschäftspraxis zu überführen. Was kann ich persönlich sofort tun, um neue Erkenntnisse in meiner Praxis umzusetzen?
- Grundlagen der Resilienz
- Selbstbewusstsein und Selbststeuerung
- Mentale Flexibilität
- Stress- und Krisenmanagement
- Energie- und Ressourcenmanagement
- Resilienz in Teams entwickeln
- Kommunikation und Konfliktfestigkeit
- Nachhaltige Integration ins Berufsleben

Anmeldekarte

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.

Ihre Anmeldung nehmen wir gerne per E-Mail, Post oder Internet entgegen.

St. Gallen Business School
Rosenbergstrasse 36
CH-9000 St. Gallen

Telefon +41 71 225 40 80

Internet www.sgbs.ch

E-Mail seminare@sgbs.ch

Seminar-Name

Telefon

Seminar-Nummer, Seminar-Datum

Telefax

Vorname, Name

E-Mail

Firma

Stellung/Funktion

Strasse, Nummer

Geburtsdatum

Land, PLZ, Ort

Datum

Branche, Anzahl Beschäftigte

Unterschrift

Sept. 2025

Allgemeine Geschäftsbedingungen für Management Seminare & Programme

Anmeldung

Ihre Anmeldung oder Bewerbung zu einem Management Seminar oder Programm nehmen wir gerne per E-Mail, Post oder Internet entgegen.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung senden wir Ihnen:

- die Bestätigung Ihrer Anmeldung mit Rechnung
- Informationen zu Ablauf, Hotel/Tagungszentrum und Anreise
- das Zimmerreservationsblatt für Ihre Hotelbuchung www.sgbs.ch/hotel

Sollte das Seminar bereits ausgebucht sein, werden Sie unverzüglich davon unterrichtet.

Seminargebühr, Hotelkosten, Themen

In der Seminargebühr (zzgl. gesetzl. MwSt.) sind der Kursbesuch sowie umfassende Seminarunterlagen enthalten. Die Seminarunterlagen werden von den Teilnehmenden kurz vor dem Seminar aus unserem Downloadzentrum elektronisch heruntergeladen. Dazu senden wir ein Mail mit einem Link zum Download. Nicht darin enthalten sind sämtliche Hotelleistungen wie Übernachtung, Frühstück, Verpflegung und Tagespauschale des Hotels bzw. Tagungszentrums. Diese müssen von den Teilnehmern:innen direkt dem Hotel bezahlt werden.

Es steht den Teilnehmer:innen selbstverständlich frei, ausserhalb des Seminarhotels zu übernachten. In diesem Falle bezahlen Sie die vom Hotel/Tagungszentrum verlangte Tagespauschale direkt an das Hotel/Tagungszentrum.

Das Kurshonorar wird nach erfolgter Anmeldung erhoben und ist spätestens 6 Wochen vor Seminarbeginn zu überweisen.

Kleinere Änderungen bei Themen, Themenabfolge und Referenten bleiben vorbehalten.

Zertifikat

Über den Besuch des Kurses erhalten Sie ein Kurszertifikat, bei einem mehrteiligen Programm im Verlauf des letzten Programnteils.

Umbuchung, Verschiebung

Bei einer Umbuchung eines gebuchten Seminars oder Seminarteils bis 3 Monate vor Beginn verrechnen wir eine Umbuchungsgebühr von CHF 400.– zzgl. MwSt. Bei einer Umbuchung im Zeitraum 6 Wochen bis 3 Monate vor Seminarbeginn sind 20% der Gebühren der umgebuchten Veranstaltung zu bezahlen. Bei einer Umbuchung weniger als 6 Wochen vor Beginn werden 40% der Gebühr fällig. Bei einer Umbuchung von weniger als 2 Wochen vor Seminarbeginn wer-

den 80% der Gebühr fällig. Bei Nichterscheinen verfällt die Gebühr entschädigungslos. Nicht besuchte Seminare und Seminarteile verfallen.

Bei einer Umbuchung kann es passieren, dass es ggf. zu allfälligen Programmänderungen/-anpassungen und -überschneidungen kommen kann. Daraus kann keine anteilige Rückerstattung der Seminargebühr abgeleitet werden.

Annullations, Rücktritt, Stornierung

Eine Annullations einer Anmeldung (Rücktritt oder Stornierung) ist bis 3 Monate vor Seminarbeginn kostenlos möglich. Bei einer Stornierung zwischen 3 Monaten und 6 Wochen vor Seminarbeginn werden 40% der Seminargebühr zzgl. MwSt. verrechnet.

Alternativ kann bis 10 Tage vor Seminarbeginn gegen Bezahlung der Umbuchungsgebühr von CHF 700.– zzgl. MwSt. ein:e Ersatzteilnehmer:in gestellt werden, der Zielgruppenbeschreibung entsprechend.

Die volle Seminargebühr wird verrechnet, wenn die Stornierung weniger als 30 Werkstage vor Seminarbeginn erfolgt.

Einzelne Seminare können aufgrund höherer Gewalt vom Veranstalter kurzfristig oder

wegen Mangel an Teilnehmenden bis spätestens 10 Werkstage vor Seminarstart annulliert werden, ohne dass dabei ein Schaden geltend gemacht werden kann.

Verschiebung bei Gefahrenlage, Pandemie

Bitte lesen Sie dazu unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Management Seminare und Programme: www.sgbs.ch/agb

Versicherung, Haftung, Preisänderungen

Bitte lesen Sie dazu unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Management Seminare und Programme: www.sgbs.ch/agb

Es gilt **Schweizer Recht, Gerichtsstand ist St. Gallen.**

Mit dem Erscheinen eines neuen Prospektes verlieren jeweils alle früheren Angaben zu Inhalten, Bedingungen, Referenten und Preisen ihre Gültigkeit.

Unsere aktuellen AGB's Allgemeine Geschäftsbedingungen entnehmen Sie unter:

www.sgbs.ch/agb