

Stressmanagement, Resilienz und Leadership

Führung und Selbstmanagement im Sandwich von Vorgaben von oben und Umsetzung im eigenen Bereich.

Durchführungen

2027

Nr. MA6517 1. Durchführung 2027

- 1. Teil 25. – 28. Januar 2027, St.Gallen
- 2. Teil Online-Coaching

Nr. MA6527 2. Durchführung 2027

- 1. Teil 8. – 11. März 2027, Stuttgart
- 2. Teil Online-Coaching

Nr. MA6537 3. Durchführung 2027

- 1. Teil 14. – 17. Juni 2027, Bregenz
- 2. Teil Online-Coaching

Nr. MA6547 4. Durchführung 2027

- 1. Teil 13. – 16. September 2027, Brunnen
- 2. Teil Online-Coaching

**Dauer: 4 Seminartage
plus 4h Online-Coaching**

Seminargebühr: CHF 6500.–

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

Anmeldung

Details, spätere Durchführungstermine und Anmeldung via Internet: www.sgbs.ch/ma65

Aufbau

Teil 1: St. Galler Führungsseminar.
4 Tage.

Teil 2: Individuelles Fern-Coaching zu Life Balance und Stressmanagement.
Online, 4 Stunden.

Zielgruppe (w/m)

Für Führungskräfte, Ergebnis- oder Projektverantwortliche aus allen Bereichen, die ihre Führungskompetenz praxisnah weiterentwickeln und Life Balance sowie Stressmanagement professionell stärken wollen. Das zugrunde liegende St. Galler Führungsseminar richtet sich an Personen, die eine fundierte Gesamtsicht moderner Führung suchen, erprobte Führungsinstrumente trainieren möchten und ihre Führungsleistung in einer neuen oder erweiterten Verantwortung bewusst optimieren wollen.

Konzept

Dieses Seminar ist für Führungskräfte entwickelt, die auch in dynamischen und belastenden Situationen Stabilität, Orientierung und Wirksamkeit ausstrahlen wollen. Im ersten Teil, dem St. Galler Führungsseminar, vertiefen die Teilnehmenden moderne Führung, wirksames Führungsverhalten und zentrale Instrumente für den Management-Alltag. Im anschließenden individuellen Online-Coaching werden diese Führungsimpulse auf die persönliche Belastungssituation und den eigenen Verantwortungsbereich übertragen. So entsteht ein Programm, das

Führungsqualität und persönliche Stabilität konsequent verbindet. Life Balance schützt vor dauerhafter Erschöpfung, Stressmanagement erhöht Präsenz, Klarheit und Belastbarkeit. Wer Life Balance und Stressmanagement bewusst entwickelt, führt in anspruchsvollen Situationen ruhiger, stärker und überzeugender.

Themen

Teil 1: St. Galler Führungsseminar

Moderne Führung und wirksames Führungsverhalten

- Führungsinstrumente und Methoden praxisnah trainieren
- Führungsleistung im Management-Alltag gezielt verbessern
- die eigene Führungsrolle bewusster wahrnehmen

Führungskompetenz und persönliche Wirkung

- persönliche Wirkung als Führungskraft stärken
- Verhalten und Kompetenz reflektiert weiterentwickeln
- auch in schwierigen Situationen wirksam führen

Selbstführung und Führung unter Belastung

- die eigene Führungsleistung hinterfragen und optimieren

- Life Balance als Basis wirksamer Führung verstehen
- Führungsstärke mit persönlicher Stabilität verbinden

Führungspraxis, Orientierung und Umsetzung

- konkrete Führungsimpulse für den Alltag gewinnen
- Richtung, Klarheit und Verbindlichkeit stärken
- Stressmanagement als Teil professioneller Führungsarbeit verankern

Teil 2: Individuelles Executive Coaching

Life Balance als Schutzfaktor

- Erschöpfung vorbeugen
- Energie intelligent steuern
- persönliche Stabilität sichern

Stressmanagement und Resilienz

- Stressreaktionen regulieren
- Rückschläge besser verarbeiten
- mentale Beweglichkeit erhöhen

Executive Transfer

- Life Balance dauerhaft aufbauen
- Stressmanagement verbindlich verankern
- neue Führungsritualen etablieren

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

GA 2027

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 Programmtails.

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