

Resilienz und Change Kompetenz

Innere Stärke und Stabilität in schwierigen Transformationsprozessen

Durchführungen

2027

Nr. TA5417	1. Durchführung 2027
1. Teil	1. – 2. Februar 2027, St.Gallen
2. Teil	1. – 3. März 2027, Köln
Nr. TA5427	2. Durchführung 2027
1. Teil	17. – 18. Juni 2027, St.Gallen
2. Teil	4. – 6. Oktober 2027, Brunnen
Nr. TA5437	3. Durchführung 2027
1. Teil	18. – 19. Oktober 2027, St.Gallen
2. Teil	1. – 3. Dezember 2027, St.Gallen
Nr. TA5447	4. Durchführung 2027
1. Teil	18. – 19. Oktober 2027, St.Gallen
2. Teil	27. – 29. März 2028, Stuttgart

Dauer: 2 + 3 Tage

Seminargebühr*: CHF 6900.–

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

Anmeldung

Details, spätere Durchführungstermine und Anmeldung via Internet: www.sgbs.ch/ta54

Zielgruppe (w/m)

Das Resilienzseminar richtet sich an Menschen mit Verantwortung, an Persönlichkeiten, die mitten im Geschehen stehen, täglich unter Druck Entscheidungen treffen und dabei ihre eigene Balance nicht verlieren dürfen. Besonders profitieren:

- Executives und Leistungsträger, welche die Widerstandskraft Ihres Verantwortungsbereichs stärken wollen
- Führungskräfte auf allen Ebenen, die mentale Stärke gezielt weiterentwickeln möchten, um auch unter Druck souverän und klar zu bleiben.
- Verantwortliche für Unternehmen, Geschäftsbereiche, Transformationen oder komplexe Führungsstrukturen, die Resilienz nicht nur individuell, sondern auch systemisch in Teams und Organisationen verankern möchten.

Konzept

Meist ist es eine gewaltige Aufgabe, Mitarbeitende für komplett Neues und Veränderungen zu gewinnen. Hier gehen Stress, zwischenzeitliche Niederlagen und Fehler Hand in Hand mit dem Gefühl, die Veränderung nicht zu schaffen, weil es zu viel an Widerstand gibt. Nur wer nicht aufgibt und aus Fehlern lernt, kann Zweifler zu engagierten und überzeugten Mitstreitern machen. Was es dazu braucht, ist Resilienz und Change-Kompetenz. Erleben Sie ein fundiertes, praxisnahes Resilienzseminar, das mentale Stärke, Führungswirkung und Change-Kompetenz in einem integrativen Ansatz verbindet.

Teil 1 behandelt das Thema 'Resilienz für Führungskräfte'. Führungskräfte stehen vor der Herausforderung, Stabilität in unsicheren Systemen zu schaffen. Resilienz ist dabei die Schlüsselkompetenz für das persönliche Durchhaltevermögen, aber auch für den langfristigen Erfolg der ganzen Organisation. Das Resilienzseminar befähigt Sie dazu, Resilienz als Führungsinstrument zu verstehen, zu leben und weiterzugeben. Sie lernen, wie Sie aus Rückschlägen gestärkt hervorgehen und aus innerer Ruhe heraus Orientierung für sich, Ihr Team und Ihre Organisation geben. Das Resilienzseminar bezweckt eine gezielte Stärkung Ihrer Führungspersönlichkeit. Sie erkennen Ihre Verhaltensmuster unter Druck, entwickeln persönliche Strategien zur Stressbewältigung und trai-

nieren, auch in Ausnahmesituationen Ihre Souveränität zu bewahren.

In Teil 2 des Programms behandeln wir die Gesetzmässigkeiten und Erfolgsmechanismen für Change- und Transformationsmanagement. Veränderung löst fast immer Widerstände aus – nicht aus Trotz, sondern weil sie innere Prozesse anstösst: Verlustängste, Unsicherheiten, Loyalitätskonflikte oder das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Wer die emotionale Seite des Wandels ignoriert, riskiert Blockaden bis hin zur Verweigerung. Sie lernen, wie Sie als Führungskraft emotionale Reaktionen Ihrer Mitarbeitenden früh erkennen, Ängste ernst nehmen und die Balance halten zwischen Empathie und Resultatbezug halten.

Aufbau

- Teil 1: Resilienz als doppelte Fähigkeit:
Zum einen, selbst mit Druck, Überlastung und Unsicherheit bestmöglich umgehen zu können. Zum anderen, Resilienz im eigenen Verantwortungsbereich und damit auch als Fähigkeit der Mitarbeitenden zu entwickeln. 2 Tage.
- Teil 2: Erkennen, welche Belastungen Veränderungen und Transformation für Mitarbeitende bedeuten und wie man selbst als Führungskraft damit richtig umgeht. 3 Tage.

Themen

Persönliche Resilienz als Führungsbasis

Stärken Sie Ihre innere Stabilität und Selbstwirksamkeit.

- Resilienzfaktoren erkennen und gezielt entwickeln
- Emotionskontrolle unter Druck souverän einsetzen
- Mentale Stärke langfristig erhalten und nutzen
- Selbstführung bewusst und kraftvoll gestalten

Stresskompetenz & Selbststeuerung

Das Resilienzseminar vermittelt Strategien zur nachhaltigen Stressbewältigung.

- Frühwarnzeichen für Überlastung klar identifizieren
- Eigene Stressmuster gezielt unterbrechen lernen
- Energiequellen aktivieren und systematisch nutzen
- Praktische Tools zur akuten Entlastung anwenden

Resiliente Kommunikation im Wandel

Kommunikation als Führungsinstrument im Change- und Transformationsprozess

- Orientierung geben in Phasen hoher Unsicherheit
- Aktives Zuhören – auch bei Widerständen – vertiefen
- Konfliktgespräche klar und deeskalierend führen
- Vertrauen und Verbindlichkeit durch Haltung stärken

Change Leadership durch Resilienz stärken

Das Resilienzseminar verbindet Emotionalität mit Veränderungskompetenz.

- Emotionale Reaktionen im Wandel verstehen
- Teams sicher durch Change-Phasen begleiten
- Veränderung kommunizieren und Sinn vermitteln
- Psychologische Sicherheit gezielt aufbauen

Kollektive Resilienz im Team entwickeln

Sie lernen, Widerstandskraft auf Team-Ebene zu fördern.

- Teamresilienz als Führungsaufgabe erkennen
- Fehlerkultur und Lernbereitschaft stärken
- Konstruktiv mit Ambiguität und Unsicherheit umgehen
- Resilienz in der Zusammenarbeit systemisch verankern

Transfer in die Führungspraxis sichern

Das Resilienzseminar macht Sie fit für den dauerhaften Praxiseinsatz.

- Eigene Routinen zur Stärkung der Resilienz etablieren
- Persönlichen Resilienz- & Führungsplan entwickeln
- Change-Strategien durch Resilienz unterstützen
- Resilienz als Führungsprinzip im Alltag anwenden

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 Programtteils.

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 Annullation 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