

# Change Management & Resilienztraining

## Umgang mit Unsicherheit und Druck in Zeiten des Wandels

### Durchführungen

#### 2026

Nr. TA5816 **1. Durchführung 2026**  
1. Teil 23. – 25. März 2026, Davos  
2. Teil 15. – 16. Juni 2026, St.Gallen

Nr. TA5826 **2. Durchführung 2026**  
1. Teil 8. – 10. Juni 2026, Bregenz  
2. Teil 15. – 16. Juni 2026, St.Gallen

Nr. TA5836 **3. Durchführung 2026**  
1. Teil 5. – 7. Oktober 2026, Brunnen  
2. Teil 30. Nov. – 1. Dez. 2026, St.Gallen

Nr. TA5846 **4. Durchführung 2026**  
1. Teil 1. – 3. Dezember 2026, Zürich  
2. Teil 4. – 5. Januar 2027, St.Gallen

**Dauer: 3 + 2 Tage**

**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/ta58](http://www.sgbs.ch/ta58)

### Zielgruppe (w/m)

Teilnehmende dieses Programms sind Führungskräfte, Executives und Entscheider auf mittlerer und oberer Managementebene, die in ihrem Verantwortungsbereich tiefgreifende Veränderungsprozesse begleiten.

### Konzept

Grosse Veränderungen lösen bei Mitarbeitenden meist Unsicherheit, Angst und Widerstand aus. Gewohnte Strukturen brechen weg, die Zukunft erscheint unklar. Motivation und Leistungsfähigkeit können sinken. In diesem praxisorientierten Programm zu lernen Sie, wie Sie Veränderungsprozesse strategisch steuern, Resilienz bei sich und Ihren Mitarbeitenden fördern und als Führungskraft Stabilität in unsicheren Zeiten schaffen.

### Aufbau

Teil 1: Kompetent führen in Phasen der Transformation. 3 Tage.

Teil 2: Resilienztraining für Führungskräfte. 2 Tage.

## Themen

### Grundlagen der Resilienz

- Was Resilienz im Führungsalltag bedeutet
- Abgrenzung: Belastbarkeit vs. Widerstandskraft
- Wissenschaftliche Basis des Resilienztrainings

### Selbstbewusstsein und Selbststeuerung

- Klarheit über eigene Stärken und Grenzen
- Umgang mit Druck und Unsicherheit
- Emotionskontrolle in kritischen Momenten

### Mentale Flexibilität

- Perspektivenwechsel als Führungsinstrument
- Kreativität in Problemsituationen nutzen
- Lernen, mit Ambiguität souverän umzugehen

### Stress- und Krisenmanagement

- Früherkennung individueller Stressmuster
- Methoden zur akuten Entlastung
- Strategien für nachhaltige Stabilität

### Energie- und Ressourcenmanagement

- Aufbau persönlicher Energiequellen
- Grenzen erkennen und wahren
- Balance zwischen Leistung und Regeneration

### Resilienz in Teams entwickeln

- Kollektive Stärke im Team fördern
- Psychologische Sicherheit als Basis
- Resilienztraining als Führungsaufgabe

### Kommunikation und Konfliktfestigkeit

- Klare Botschaften in schwierigen Gesprächen
- Aktives Zuhören und Deeskalation
- Standhaft bleiben bei Widerständen

### Nachhaltige Integration ins Berufsleben

- Persönlichen Resilienzplan entwickeln
- Routinen für den Führungsalltag etablieren
- Transfererfolg des Resilienztrainings sichern

# 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](http://www.sgbs.ch)**

**E-Mail [seminare@sgbs.ch](mailto: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

Januar 2026

## 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](http://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.

### Annulation, Rücktritt, Stornierung

Eine Annulation 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](http://www.sgbs.ch/agb)

### Versicherung, Haftung, Preisänderungen

Bitte lesen Sie dazu unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Management Seminare und Programme: [www.sgbs.ch/agb](http://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](http://www.sgbs.ch/agb)**