OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.

ReSeT Akademie

Gesunde (Selbst)Führung in komplexen Zeiten

Resilienz Intensivseminar

RESILIENZ INTENSIVSEMINAR

Gesunde (Selbst)Führung in komplexen Zeiten

Resilienz stärken, Erschöpfung vermeiden

Beschleunigung, Komplexität und widersprüchliche Anforderungen nehmen in modernen Arbeitskontexten rapide zu. Auch die Ansprüche an Führung und die Vorstellung von Arbeit unterliegen einem starken Wandel. Die Auswirkungen dieser Entwicklung spiegeln sich in stetig steigenden Erschöpfungszahlen wider. Das zweitägige Intensivseminar zeigt daher auf, welche Ansatzpunkte Führungskräfte, HR-Verantwortliche und Unternehmen haben, um Resilienz im Unternehmen zu stärken und Erschöpfung zu vermeiden.

Das Intensivseminar beleuchtet drei Themenbereiche jeweils aus individueller und organisationaler Perspektive. Der erste Themenbereich umfasst die Förderung von Resilienz, um Arbeitsbelastung gesund zu bewältigen. Nachfolgend liegt der Fokus auf effektiver und gesunder Führung, um Leistung und Wohlbefinden von Mitarbeitenden zu stärken. Abschliessend wird vor dem Hintergrund häufig scheiternder Change-Vorhaben die Frage behandelt, wie organisationale Veränderungen erfolgreich und gesund gestaltet werden können.

Das Intensivseminar vermittelt wissenschaftlich fundierte und praxiserprobte Konzepte. Effektive Transfertechniken (darunter ein Check der eigenen Herzratenvariabilität und Training) helfen den Teilnehmenden dabei, die vermittelten Inputs und Instrumente effektiv in ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

Der Nutzen des Seminars

Erfahren Sie die neuesten Erkenntnisse aus Forschung und Praxis, um sich und ihren Bereich effektiv und gesund zu führen. Anhand von verschiedenen Transfertechniken - Selbstreflexion, Austausch in der Gruppe, Praxisübungen und Live-Check - lernen Sie die Konzepte nachhaltig umzusetzen.

Zielgruppe des Intensivseminars

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte im mittleren und oberen Management, selbstständige Unternehmerinnen und Unternehmer, Personalentwickler*innen sowie HR-Verantwortliche.

Der Rahmen

Das einmalige Konzept der Oberwaid vereint erstklassige Hotellerie auf 4* Superior Niveau und moderne Medizin. Das stilvolle Ambiente und die moderne Ausstattung schaffen den idealen Rahmen für das Intensivseminar. Hier erhalten Kreativität und Inspiration neue Impulse für einen ganzheitlichen und lebendigen Diskurs. Die kulinarischen Akzente während des Seminars setzt Küchenchef Daniel Brunner mit seiner SMART Cuisine, der gesunden Genussküche.

Das Resilienz Intensivseminar beinhaltet

- 2-tägiges Seminar
- Herzratenvariabilität Live-Check und Training *
- Seminarunterlagen
- Teilnahmezertifikat
- 1 Übernachtung in einem Superior Zimmer inkl. reichhaltigem Frühstück
- Vitale Pausenverpflegung (Kaffeepausen & Mittagessen)
- 3-Gang VITAL Cuisine Menu am Abend
- Social Event
- Freier Zugang zum Tau Spa & Gym sowie Hallenbad
- Kostenfreies Parkieren in der Tiefgarage
- Abholservice am Bahnhof SG bei Anreise mit ÖV

CHF 2 320.—

Gönnen Sie sich einen entspannten Seminarstart und reisen Sie bereits am Mittwoch vor dem Seminar an.
Die Zusatznacht in einem Superior Zimmer inklusive reichhaltigem Frühstück offerieren wir Ihnen für CHF 210.—.

* Herzratenvariabilität Workshop

Auf Basis einer Kurzzeit-Herzratenvariabilitäts (HRV) - Messung wird die Bedeutung der neurovegetativen Regulation bei der Entstehung und bei der Bewältigung von Stress erläutert. **Ruth Knecht**, Leitende Psychologin und Expertin für Bio- und Neurofeedback vermittelt den Seminarteilnehmer*innen wie sie körperliche Stressreaktionen adäquat wahrnehmen und zur Stärkung der persönlichen Resilienz modulieren können.

Donnerstag

8.45 – 9.30 Uhr	Begrüssung / Beginn
9.30 – 12.15 Uhr	Seminarblock 1 Persönliche Resilienz stärken und Erschöpfung vermeiden
12.15 – 13.45 Uhr	Mittagessen
13.45 – 17.00 Uhr	Seminarblock 2 Effektive & gesunde Führung: Leistung und Wohlbefinden fördern
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Social Event

Freitag

8.30 – 10.00 Uhr	Fortsetzung Seminarblock 2 Effektive & gesunde Führung: Leistung und Wohlbefinden fördern
10.00 – 11.15 Uhr	Herzratenvariabilität Workshop
11.15 – 12.15 Uhr	Seminarblock 3 Organisationale Veränderungen gesund und erfolgreich gestalten
12.15 – 13.45 Uhr	Mittagessen
13.45 – 15.00 Uhr	Persönlicher Aktionsplan Abschluss

RESILIENZ INTENSIVSEMINAR

Referent*innen

Dr. med. Doris Straus
CEO & Klinikdirektorin, Klinik Oberwaid

Dr. med. Doris Straus ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie & Psychotherapie und leitet als CEO und Klinikdirektorin die Oberwaid in St. Gallen.
Neben ihrer therapeutischen Arbeit ist sie im Bereich psychodynamische Organisationsberatung und Coaching, Supervision und Teamentwicklung tätig. Inhaltliche Schwerpunkte von ihr sind wissenschaftliche Grundlagen und integrierte Behandlungskonzepte von Stressfolgeerkrankungen, Burnout und Persönlichkeit sowie Burnout-Konzepte und Prävention in Unternehmen.

Dr. oec. Frederik Hesse
Postdoktorand & Lehrbeauftragter,
Institut für Führung und Personalmanagement (IFPM),
Universität St. Gallen

Dr. oec. Frederik Hesse ist Postdoktorand & Lehrbeauftragter am Institut für Führung und Personalmanagement (IFPM) an der Universität St. Gallen.
Seine Forschungsschwerpunkte fokussieren auf die Bereiche Leadership, New Work und Gesundheit und deren Zusammenspiel.
Rund um diese Themen hält er regelmässig Vorträge und gibt Workshops für die Praxis.

ReSeT Akademie

Resilienz · (Selbst)Führung · Teamentwicklung

ZUR BUCHUNG

OBERWAID · RORSCHACHER STR. 311 · 9016 ST. GALLEN
T +41 71 282 0000 · INFO@OBERWAID.CH · OBERWAID.CH