



Universität St.Gallen

Institut für Betriebswirtschaft

CAS HSG in Selbstmanagement

Stärken Sie Ihre Kompetenzen in Selbstführung,
Kommunikation und Auftritt

CAS



Übersicht



Dauer ca. 9 Monate

Davon 15 Tage Präsenz ,
1.5 Tage online und 3–5 h
Selbststudium pro Modul



Sprache

Deutsch



Ort

St.Gallen



Präsenzkurse

4 Pflicht- und 1 Wahlmodul



Kosten

CHF 17'500



Anrechnung

10 ECTS-Punkte



Termine

Entnehmen Sie bitte unserer
Website ifb.unisg.ch



Steigern Sie Ihre Wirkung

Entwickeln Sie in diesem Zertifikat eine umfassende Selbst- und Methodenkompetenz, die sowohl die Reflexion über Ihre eigene Persönlichkeit umfasst, als auch Ihre Kommunikationsfähigkeiten in Veränderungsprozessen, Verhandlungen sowie in der allgemeinen Wissensvermittlung stärkt. Steigern Sie Ihre Wirkung, indem Sie authentischer und glaubwürdiger im Umgang mit anderen werden und gewinnen Sie an Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen um Ihre beruflichen und privaten Ziele mit mehr Leichtigkeit zu erreichen.

Neben den vier Pflichtmodulen, erhalten Sie die Möglichkeit aus den zwei Wahlprogrammen ein Modul auszuwählen, welches für Sie den grössten konkreten Nutzen bietet.

4 x Pflichtmodul

Gesprächsführung und Verhandlungstechnik

Rhetorik und Auftrittskompetenz

Kreativitäts-Tools und Storytelling

Die Kunst der Selbstentwicklung

1 x Wahlmodul (Auswahl aus zwei)

Selbstmanagement und Resilienz

Change Communication

+

= CAS HSG in Selbstmanagement

Module und Themenübersicht



Gesprächsführung und Verhandlungstechnik

Pflicht-
modul

- Gehen Sie selbstsicher und zielbewusst in wichtige Verhandlungen und führen Sie Gespräche aktiv auf Ihr gewünschtes Ergebnis hin
 - Treten Sie als angenehmer, vertrauenswürdiger Gesprächspartner auf und meistern Sie auch komplexe Verhandlungen mit mehreren Verhandlungspartnern erfolgreich
 - Entwickeln Sie die Stärken Ihrer Mitarbeitenden in Feedbackgesprächen weiter
-



Rhetorik und Auftrittskompetenz

Pflicht-
modul

- Planen Sie die Dramaturgie Ihres Auftritts und Ihrer faszinierenden Rede
 - Verstehen Sie die Macht der Sprache und setzen Sie rhetorische Mittel bewusst, mit Freude und Leidenschaft ein
 - Nehmen Sie Körpersignale bewusst wahr und setzen Sie diese gezielt ein
 - Lernen Sie Schlagfertigkeit und Moderationstechniken, um souverän auf Fragen oder Aussagen zu reagieren – ohne leere Phrasen
-



Kreativitäts-Tools und Storytelling

Pflicht-
modul

- Definieren Sie Probleme exakt mit kreativen Tools und entwickeln Sie gezielt Lösungsoptionen
- Wenden Sie Methoden an, um Kreativität und Innovation für sich, Ihr Team und Ihr Unternehmen zu fördern
- Erkennen Sie den Nutzen und die Relevanz von Storytelling und setzen Sie die fünf magischen Zutaten überzeugender Geschichten gezielt ein
- Vermitteln Sie Vertrauen, Respekt und Zuversicht durch Ihre Präsentation und überzeugen Sie mit Glaubwürdigkeit und Charisma.



Die Kunst der Selbstentwicklung

Pflicht-
modul

- Selbst-Bewusstheit: Erkennen Sie die Macht Ihrer Gedanken
 - Selbst-Vertrauen: Schaffen Sie Visionen und Ziele im Einklang mit Ihren eigenen Werten
 - Selbst-Verantwortung: Entfalten Sie die Kraft in jeder Situation
 - Selbst-Überwindung: Gehen Sie den Weg zu mehr Zufriedenheit und persönlichem Wachstum
-



Selbstmanagement und Resilienz

Wahl-
modul

- Verinnerlichen Sie Haltungen, die Sie in die Lage versetzen an Herausforderungen und Schwierigkeiten zu wachsen
 - Werden Sie aktiver Gestalter Ihres Lebens und Leistens und vermeiden Sie die krank machende Opferrolle
 - Erarbeiten Sie sich eine gesundheitsfördernde Grundhaltung, um Ihre Ressourcen zu nutzen und zu stärken
-



Change Communication

Wahl-
modul

- Erhöhen Sie Ihre Handlungs- und Rollenkompetenz, um nachhaltige Veränderungsprozesse in Ihrem Unternehmen zu führen
- Wenden Sie diverse Führungsinstrumente in den verschiedenen Change-Phasen souverän und zielgruppenorientiert an
- Entwickeln Sie für Ihre Veränderungsinitiativen eine strukturierte Rollout-Logik

Ihr Praxisnutzen



Sie setzen sich aktiv mit Ihren Denkmustern und Ihrem Verhalten auseinander und entwickeln eine gelasseneren und souveränere Haltung gegenüber den Herausforderungen des Lebens.



Sie entfalten Ihr eigenes Potenzial und gewinnen gezielt an Wirkung und Durchsetzungskraft.



Sie gehen selbstsicher und zielbewusst in wichtige Verhandlungen und können Gespräche aktiv auf Ihr gewünschtes Ergebnis hinführen.



Sie erhöhen Ihre Handlungs- und Rollenkompetenz, um nachhaltige Veränderungsprozesse zu führen und wenden diverse Führungsinstrumente in den verschiedenen Change-Phasen souverän und zielgruppenorientiert an



Sie finden innovative Lösungen mit digitalen und analogen Kreativitätstechniken und kommunizieren diese überzeugend und einprägsam.



Sie sind jederzeit in der Lage, eine professionelle gut strukturierte Rede oder Präsentation frei zu halten und sich auch in schwierigen Situationen positiv und angemessen auszudrücken.

Zielgruppe

Dieses Zertifikat richtet sich an Fach- und Führungskräfte auf allen Hierarchieebenen mit mindestens 5 Jahren Berufserfahrung in Projekt- oder Linienführung. Die Themen bieten einen direkten Nutzen für die eigene Entwicklung sowie für Teams, Projektgruppen und Unternehmen.

Teilnehmerkreis



+ 5 Jahre

Arbeitserfahrung



30–55 Jahre

Alter



+ 15

Anzahl Branchen



+ 75 %

Einstieg ins Kader und
mittleres Kader



«Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.»

Aristoteles



Highlights

Knowhow

Durch die jahrelange Forschung und den engen Bezug zur Wirtschaft profitieren Sie in diesem Programm vom Knowhow sowohl unserer HSG-Experten als auch vom Knowhow unserer spannenden Gastdozenten aus nationalen und internationalen Firmen.

Coaching und Reflektion

Mit Hilfe verschiedener Ansätze und Tools sowie intensiver Gespräche reflektieren Sie eigene Einstellungen, Denkhaltungen und Glaubenssätze und erarbeiten sich dadurch konkrete und umsetzungsorientierte Handlungsmuster für Ihr berufliches und privates Leben.

Fallstudien

Sie setzen sich mithilfe von praxisnahen Fallstudien mit komplexen Themenstellungen aus den aktuellen Branchenentwicklungen auseinander und erwerben dadurch wichtige Tools, um in einem dynamischen Marktumfeld erfolgreich zu wirtschaften.

Networking

Sie nehmen während des Seminars an gemeinsamen Abendprogrammen teil und lernen so Ihre Peers kennen. Des Weiteren werden Sie Teil unseres IFB Alumni- Netzwerks: Über soziale Medien sowie regelmässige Anlässe wird der Austausch innerhalb der Community gefördert.

Referenten



Prof. Dr. Anna Maria Pircher Friedrich

Lehrbeauftragte des Instituts für Betriebswirtschaft der Universität St.Gallen, Professorin für Human Resources Management und Qualitäts- und Dienstleistungsmanagement am Management Center Innsbruck – die unternehmerische Hochschule. Sie entwickelte ein ganzheitliches, sinnzentriertes, wissenschaftlich fundiertes und praxistaugliches Führungskonzept, das die Würde des Menschen mit der ökonomischen Effizienz und Effektivität verbindet. Als international gefragte Expertin trainiert und coacht sie Führungskräfte aus Wirtschaft, Schulen und Krankenhäusern zu Themen der Sinn- und wertorientierten Führung, Selbstführung, Resilienz und nachhaltiger Gesundheit am Arbeitsplatz.



Andrew Bannon

Andrew Bannon ist Lehrbeauftragter an der Universität St.Gallen, Master of Science in Coaching und Behavioral Change sowie Experte für Selbstwahrnehmung und persönliche Veränderung. Als Coach und Keynote Speaker inspiriert er Menschen in Europa, Nordamerika und Asien. Mit seiner langjährigen Erfahrung und seinem fesselnden Vortragsstil regt Andrew Bannon auf unterhaltsame und tiefgründige Weise zum Nachdenken an und unterstützt seine Zuhörer dabei, neue Perspektiven zu entwickeln und Veränderungen aktiv anzugehen.



Michael Ehlers

Michael Ehlers, Lehrbeauftragter des Instituts für Betriebswirtschaft der Universität St.Gallen (IFB-HSG) für Rhetorik und Kommunikation, TV-Analyst und Experte für die Medien. Michael Ehlers trainiert seit über drei Jahrzehnten Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens wie Top-Manager*innen, Unternehmer*innen und Profisportler*innen in Rhetorik, Personal Branding und Auftreten. Als "Internet-Nutzer der ersten Stunde" setzt sich Michael Ehlers ausserdem für die neuen Medien in der Unternehmenskommunikation ein und unterstützt dabei diverse internationale Firmen und Verbände.



Prof. Dr. Martin Eppler

Ordentlicher Professor für Kommunikationsmanagement und Direktor des Instituts für Medien und Kommunikationsmanagement der Universität St.Gallen. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf Wissensvisualisierung, Managementkommunikation sowie Kreativität und Innovation. Er ist preisgekrönter Autor von 23 Büchern (z.B. Creability, Visipedia, How to talk about Data). 2022 erhielt er den Research Impact Award der Universität St.Gallen, 2021 den International Excellence Award (aci) for Innovation in Teaching Research Methodology. Neben Forschung und Lehre ist er seit vielen Jahren aktiv in Weiterbildungs- und Projektprogrammen tätig mit Kunden wie der UNO, IATA, Porsche, Swiss Re, Europäische Zentralbank oder Pictet. Er war Gastprofessor in Helsinki, Atlanta, Vancouver, Peking und Lima und hat Arbeitserfahrung in 33 Ländern.



Dr. Wilfried Heupl

Lehrbeauftragter des Instituts für Betriebswirtschaft (IFB-HSG). Experte für strategisches Management, Veränderungsprozesse und Organisationsentwicklung. Langjährige Erfahrungen in internationalen Geschäftsleitungsfunktionen. Berater und Lektor für diverse Firmen im Bereich der strategischen Neuausrichtung und Positionierung.



Dr. Manfred Hückel

Dr. Manfred Hückel, Lehrbeauftragter an der Universität St.Gallen, hat als Red Bull Global Head of Marketing and Sales 23 Jahre lang Verhandlungen in aller Welt geführt und die Verantwortung für über 10.000 Mitarbeitende getragen. Heute verleiht er den Talenten von Studierenden Flügel: Als Lehrbeauftragter an der HSG, der WU in Wien und der HHL in Leipzig, wo er 2023 zum besten Dozenten gewählt wurde, oder als Miteigentümer und ehrenamtlicher CEO der St.Gilgen International School, die zu den besten Privatschulen Europas zählt. Sein Buch «Leuchttürme der Bildung» stand im Sommer 2023 auf der Thalia Bestsellerliste.

Referenten



Prof. Ph.D. J. Peter Murmann

Ordentlicher Professor für Strategisches Management und Direktor am Institut für Betriebswirtschaft der Universität St.Gallen. Murmanns preisgekrönte Forschung konzentriert sich hauptsächlich darauf, systematisch zu untersuchen, wie Unternehmen Wettbewerbsvorteile über lange Zeiträume gewinnen oder verlieren. Kreativität und Innovation ist dabei der zentrale Fokus. Neben Forschung und Lehre ist er seit Jahren aktiv in der Weiterbildung an renommierten Universitäten wie der Kellogg und Wharton Business School in den USA und der Australian Graduate School of Management.



Dr. oec. HSG Lüder W. Tockenbürger

Gründer und geschäftsführender Partner der PRO4S & Partner GmbH. Seit 1997 Projektleiter für zahlreiche Strategie- und Organisationsprojekte in internationalen Kontexten. Referent und Lehrbeauftragter an der Universität St.Gallen (CH). Dozent an der University of Salzburg Business School, der European Business School (ebs), Private wissenschaftliche Hochschule, Oestrich-Winkel (D), Steinbeis Hochschule Berlin (D) sowie der Universität Leiden (NL) und der Cracow University of Economics. Themenschwerpunkte: Strategisches Management, Organisationsentwicklung und Change Management, Kommunikation und Leadership.



Gut zu wissen



Teilnahmebescheinigung

Sie erhalten ein offizielles CAS Zertifikat der HSG über Ihre Teilnahme. Ausserdem wird Ihnen das Programm mit 10 ECTS angerechnet.



Anmeldung

Anmeldungen sind jederzeit über unsere Website ifb.unisg.ch möglich. Gerne beraten wir Sie auch per Telefon oder E-Mail. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Annullierungsbedingungen

Abmeldungen bis 90 Tage vor Seminarbeginn sind kostenlos, zwischen 89 und 60 Tagen vorher fallen 10% und zwischen 59 und 30 Tagen vorher 50% der Kosten an. Bei weniger als 30 Tagen vor Seminarbeginn sind die Gesamtkosten zu bezahlen. Gerne akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer.



Kosten

Die Gebühr für das Programm beträgt CHF 17'500.– inkl. Kursunterlagen, Pausenverpflegung, Mittagessen und acht Abendprogrammen. Reise- und Übernachtungskosten inkl. Frühstück sowie das Abendessen bei Voranreise gehen zu Lasten der Teilnehmenden. Die Kursunterlagen werden elektronisch via Lernplattform zu Verfügung gestellt.

5 gute Gründe für Ihre Teilnahme



1

Profitieren Sie von Jahrzehnten exzellenter Forschung und Praxisrelevanz im strategischen Management am IFB-HSG



2

Erhalten Sie wertvolle Impulse für Ihre Management-Verantwortung in den Bereichen Selbstführung, Kommunikation und Auftritt



3

Absolvieren Sie dieses praxisorientierte Programm flexibel neben Ihren beruflichen und privaten Verpflichtungen



4

Vernetzen Sie sich mit spannenden Peers und erörtern Sie Lösungsansätze zu Ihren konkreten Herausforderungen



5

Geben Sie Ihrer Karriere einen Zusatzkick mit einem weltweit anerkannten Zertifikat der Universität St.Gallen

**JETZT
ANMELDEN**
IFB.UNISG.CH

Kontakt



Döne Bajraktaraj
Projektleiterin IFB Weiterbildung HSG

+41 71 224 37 51
doene.bajraktaraj-cura@unisg.ch



Institut für Betriebswirtschaft an der
Universität St.Gallen (IFB-HSG)
Dufourstrasse 40a
CH-9000 St.Gallen

ifb.unisg.ch

Akkreditierungen



From insight to impact.