

KMU-Frauentagung 2023

«Life Domain Balance – mein Leben im Einklang»

Die Balance zwischen der Arbeit, der Familie und den eigenen Bedürfnissen zu halten ist nicht immer einfach und fordert uns alle. Die diesjährige KMU-Frauentagung widmet sich deshalb dem Thema «Life Domain Balance». Am Vormittag finden zwei spannende Inputreferate mit **Tobias Oberli** von der Fachstelle UND* und mit **Margreth Meier-Kessler** von den Psychiatrischen Diensten Graubünden statt. Am Nachmittag werden drei Workshops zu den Themen Zeitmanagement, Arbeitstechnik und Stress sowie Umgang mit sich selbst angeboten und dabei Tipps und Tricks ausgetauscht, wie man die Balance wieder ins Lot bringen kann. Die Tagung wird von **Melanie Salis** moderiert.

Datum	Freitag, 27. Oktober 2023	
Zeit	09.30 – 17.00 Uhr	
Ort	Klinik Beverin – Saal La Nicca - La Nicca Strasse 17 - 7408 Cazis	
Programm	ab 09.30 Uhr	Eintreffen bei Kaffee und Gipfeli
	10.00 Uhr	Begrüssung
		- Ankommen und Fokussieren
		- Inputreferat «Balance Modell der Fachstelle UND* Handlungsebenen und Einflussfaktoren der Life-Balance mit Tobias Eberli
		- Inputreferat «Leben in Balance» mit Margreth Meier-Kessler, Psychiatrische Dienste GR
	12.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen im Rest. La Piazza, Klinik Beverin
	13.30 -16.30 Uhr	Workshops / Austausch in Gruppen zum Thema: Zeitmanagement, Arbeitstechniken sowie Stress und Umgang mit sich selbst. Gemeinsamer Abschluss
	17.00 Uhr	Ende
Kosten, exkl. MwSt.	CHF 185.- für Mitglieder BGV / CHF 240.- für Nichtmitglieder Tagung inkl. Kaffeepausen, Mittagessen 3-Gang-Menu und Getränke	
Anreise	Fakultative Anreise, kostenpflichtige Parkplätze bei der Klinik Beverin vorhanden.	
Anmeldefrist	Freitag, 20. Oktober 2023	
Kontakt	Sabina Wolf, 081 257 03 22, wolf@kgv-gr.ch	
Anmeldung	Anmeldung über www.kgv-gr.ch/frauentagung oder mit QR-Code	



*Die Fachstelle UND ist das Schweizerische Kompetenzzentrum für die Vereinbarkeit von Beruf und anderen Lebensbereichen

Hauptsponsor



Co-Sponsoren

