



KMU-Frauentagung Graubünden 2010

Authentizität contra Scheinwelt

Niemand muss perfekt sein, aber jede Frau darf sich selber sein

Freitag, 29. Oktober 2010

von 9.00 bis ca. 16.30 Uhr

GKB AUDITORIUM, 7000 Chur

- **Interaktives Referat**
- **Podiumsdiskussion**
- **2 aussergewöhnliche Workshops**

Organisator:

Bündner Gewerbeverband

Unione grigionese delle arti e mestieri
Uniuin grischuna d'artisanadi e mastergn
Dachorganisation der gewerblichen Wirtschaft



Die Tagung wird unterstützt von:



**Graubündner
Kantonalbank**

Hauptsponsor

suva
Agentur Chur

Co-Sponsor

DEGIACOMI
S C H U H M O D E

Co-Sponsor



Authentizität contra Scheinwelt

Programm

- 09.00 Uhr **Eintreffen der Teilnehmerinnen**
Kaffee und Gipfeli
- 09.30 Uhr **Begrüssung**
Monika Losa, Verantwortliche
KMU-Frauen Graubünden
- 09.40 Uhr **Interaktives Referat von Regula Späni**
ehem. Sportmoderatorin von SF TV,
Journalistin und Mutter von 3 Kindern
- 10.45 Uhr **Pause**
- 11.00 Uhr **Sich selbst bleiben**
mit Tipps und Tricks von Regula Späni
- 12.00 Uhr **Stehlunch im GKB-Foyer**
- 13.00 Uhr **Podiumsdiskussion mit Frauen, die in
der Öffentlichkeit stehen**
Moderation SO-Redaktor Olivier Berger
- 14.00 Uhr **1. Workshop-Runde**
- 15.10 Uhr **Pause**
- 15.20 Uhr **2. Workshop-Runde**
- 16.30 Uhr **Schluss-Apéro und Verabschiedung**

Ein «bekanntes Gesicht» steht ständig unter Beobachtung – beruflich aber auch privat. Die hohen Erwartungen von Öffentlichkeit, Kollegen und Vorgesetzten müssen stets erfüllt werden. Was oft spontan daherkommt, erfordert meist zielgerichtete und harte Vorbereitung. Wie ist es aber möglich, unter Druck sich selbst zu bleiben? Die ehemalige Sportmoderatorin von SF TV, **Regula Späni**, frühere Spitzensportlerin, vermittelt auf packende Weise, wie schwierig es ist, allen Anforderungen gerecht zu werden. Kann ich zur eigenen Identität stehen und den Spagat zwischen Karriere und Familie bewältigen? Die Referentin zeigt anhand ihres Beispielen auf, dass konsequente Entscheidungen nötig sind, um das persönliche Gleichgewicht nicht zu verlieren.



Workshop-Leiterinnen/Podiums-Teilnehmerinnen

Sylvia Stocker

Martina Meisenberg

Doris Caviezel-Hidber

Carole Jäggi



Podium und Workshops

Frauen-Podium

«Niemand muss perfekt sein, aber jede Frau darf und soll sich selber sein.» Die Frage nach der eigenen Identität betrifft uns alle. Frauen in öffentlichen Positionen werden jedoch noch stärker mit der Thematik konfrontiert. Von ihren zahlreichen Erfahrungen, Stolpersteinen und «Lehrblätzen» berichten Regula **Späni**, Tagungsreferentin, Doris **Ca-viezel-Hidber**, Stadträtin Chur, Carole **Jäggi**, Miss Südostschweiz und Teilnehmerin an der Miss Schweiz Wahl sowie die beiden Workshop-Leiterinnen Sylvia **Stocker** und Martina **Meisenberg**. Geleitet wird das Gespräch von SO-Redaktor Olivier **Berger**.

Workshops

Stiletto-Workshop: «Elegant in Stiletto gehen»

Leitung: Sylvia Stocker, Stiletto-Coach und Choreografin, Arabesque Production, Zürich

Sich dem Unbekannten und vermeintlich Unbequemen verwehren? Nicht nötig! Wir gehen kein Risiko ein, wenn wir uns für einmal an schwindelerregend hohe Absätze herantrauen. Einzig ein bisschen Mut zur Weiblichkeit und zum Experimentieren gehören dazu. Ziel des Workshops ist es, **elegant und feminin zu gehen** und ein geschärftes Körperbewusstsein zu erhalten. Sylvia Stocker gibt den Teilnehmerinnen viele Tipps und Tricks und erteilt individuelle Anweisungen beim Laufen

auf hohen Absätzen. Wetten, dass wir uns nach kurzer Zeit aufrechter und graziler bewegen und mit einer charmanten Ausstrahlung zu überzeugen wissen? Beweisen wir ein bisschen Courage und lassen uns von der Begeisterungsfähigkeit der bekannten Choreografin anstecken.

Ayurveda-Workshop: «Gesund, schön und sinnlich – zurück zum wahren Ursprung der Persönlichkeit»

Leitung: Martina Meisenberg, Ayurveda-Spezialistin, «Heilkunst», Konstanz

Der Bedarf an ganzheitlichen Konzepten für eine gesunde und bewusste Lebensweise wächst mit den modernen Zivilisationsbelastungen. Körperliche und mentale Überbeanspruchung, ungesunde Verhaltensweisen sowie ein Mangel an ausgleichender Bewegung, Entspannung und Regeneration können zu starken Defiziten führen. Stress und Druck reduzieren die Lebensfreude. Auf viele Lebens- und Gesundheitsfragen gibt Ayurveda als **«das alte Wissen vom Leben»** alltagstaugliche Antworten, die auch für die heutige Zeit eine Bereicherung darstellen. Grundlage der gesamten Ayurveda-Ernährung, -Lebenskunde und -Psychologie ist eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen mit seinen körperlichen, geistigen und emotionalen Bedürfnissen. Die Referentin Martina Meisenberg gibt jede Menge Tipps und praktische Empfehlungen für mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude.



Teilnahmebedingungen

Anmeldungen

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt. Nach Eintreffen der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung sowie zur Bezahlung der Tagungsgebühr eine Rechnung. Bitte notieren Sie auf der Antwortkarte Ihre Schuhgrösse für den Stiletto-Workshop.

Anmeldeschluss: 16. Oktober 2010

Tagungskosten

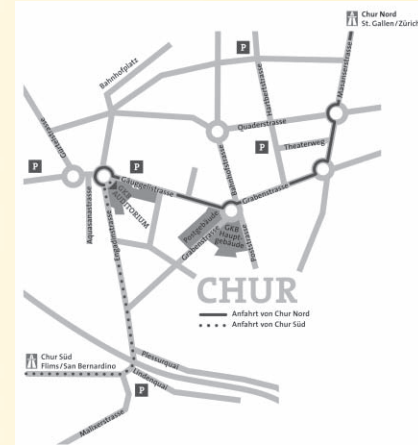
Fr. 195.00 pro Teilnehmerin inkl. Willkommenskaffee, Stehlunch mit Getränken, Schluss-Apéro.

Annullierung

Wir bitten um Verständnis, wenn wir bei einer Abmeldung nach Anmeldeschluss einen Unkostenbeitrag von Fr. 140.00 verrechnen müssen.

Veranstaltungsort

GKB-AUDITORIUM, Engadinstrasse 25, 7000 Chur
(Parkhaus Stadtbaumgarten: Gäuggelistrasse, 7000 Chur)
Vom Bahnhof Chur aus erreichen Sie das GKB-AUDITORIUM zu Fuss in nur 4 Minuten.



Kontakt

Bündner Gewerbeverband
Haus der Wirtschaft
Hinterm Bach 40, Postfach 63, 7002 Chur
Monika Losa,
Verantwortliche KMU-Frauen Graubünden

Telefon **081 257 03 23**
Fax **081 257 03 24**
E-Mail **losa@kgv-gr.ch**
oder **www.kgv-gr.ch**

Anmeldung



Jede Teilnehmerin kann **beide Workshops** besuchen. Bitte für den Stiletto-Workshop unbedingt Ihre Schuhgrösse angeben (die Schuhe werden zur Verfügung gestellt).

Vorname/Name

Schuhgrösse

35 36 37 38 39 40 41 42

Nehme eigene Stilettos mit (Absatz mind. 8 cm)

Ja Nein

Firma

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

Fax

E-Mail

Rechnungsadresse

(Wenn nicht mit obiger identisch)

Datum/Unterschrift

Anmeldungen sind auch per Fax 081 257 03 24 oder per Mail an losa@kgv-gr.ch möglich.

Bündner Gewerbeverband
Dachorganisation der gewerblichen Wirtschaft



bitte
frankieren

Tagung KMU-Frauen Graubünden

**Bündner Gewerbeverband
Haus der Wirtschaft
Hinterm Bach 40
Postfach 63
7002 Chur**