

Bündner Gewerbeverband

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



KMU-Frauentagung Graubünden 2017

SO EIN GLÜCK

Freitag, 27. Oktober 2017

09.00 bis 16.30 Uhr

Hotel Valbella Inn Resort

7077 Valbella-Lenzerheide

- **Stressfrei glücklich sein**
Stress in verschiedenen Lebenslagen reduzieren und das körperliche Wohlbefinden steigern.
- **Tür und Tor offen für das Glück**
Kaminfeger, Ferkel, Hufeisen & Co. – überall gibt es Symbole für Glück. Doch wie wir Glück empfinden, hängt auch davon ab, ob wir uns dem Glück öffnen.
- **Süßes Glück**
Schokolade schmeckt nicht nur himmlisch - sie macht auch glücklich. Kreativität und Phantasie inklusive. Profi-Chocolatiers zeigen wie es geht.

Die Tagung wird unterstützt von:

Hauptsponsor



Co-Sponsoren



Co-Sponsoren





Programm

08.45 | **Treffpunkt**

Bahnhofplatz, vor Hotel ABC, Chur

09.00 | **Abfahrt**

Bequeme Car-Fahrt zum Hotel Valbella Inn

09.45 | **Willkommenskaffee und Gipfeli**

Einstimmung

10.15 | **Begrüssung**

Monika Losa, Verantwortliche KMU-Frauen Graubünden

Referat «Stressfrei glücklich sein»

Alain Sutter, Ex-Fussballprofi; Fussballexperte; TV- Kommentator;
Coach für Stressmanagement und Buchautor

Frage- und Diskussionsrunde

Happy-Hour am Feuerring

Glücksmomente im Freien bei einem köstlichen Apéro

12.30 | **Mittagessen im Restaurant Capricorn**

3-Gangmenü im naturnahen Ambiente

14.00 |

Süsses Glück – ConfiseurInnen zeigen wie es geht

Kreativ sein – mal süss, mal zartbitter – aber immer mit ganz viel Phantasie. Wir schaffen das!

Viel Glück zum Abschied

Ein Überraschungsmoment, für den es sich lohnt, dabei zu sein.

ca.

16.00 |

Rückfahrt mit dem Car ab Valbella Inn

Das Glück liegt in dir – nicht in den Dingen!

Gibt es Naturtalente im Glücklichein? Menschen, die mit solchen Genen auf die Welt kommen und immer optimistisch und heiter durchs Leben gehen. Wer möchte nicht lieber das Glas halb voll statt halb leer betrachten und stets Heiterkeit und frohen Mut ausstrahlen? Niemandem gelingt dies. Aber ein Teil davon kann erlernt werden. Wer dem Glück ein Quäntchen näher sein möchte, sei sich bewusst: «Das Glück liegt in dir – nicht in den Dingen!»



Alain Sutter

«Auf die innere Stimme hören die Menschen oft zu wenig», erklärt Ex-Fussballprofi und heutiger SRF-Fussballexperte, Alain Sutter, der seit ein paar Jahren auch als Stresscoach erfolgreich ist. Überall, wo er Ratsuchende begleitet, will er in erster Linie die Lebensfreude der Menschen (re-)aktivieren. Glücklich sein kann nur, wer mit sich und seinem Leben Frieden geschlossen

hat. Wer im Leben in nichts einen Sinn findet, gerät gelangweilt in ein «Bore-out». Wer sich hingegen für alles verantwortlich fühlt, neigt dazu, in ein «Burn-out» zu stürzen. Daher ist es für Sutter zentral, den Menschen bewusst zu machen, dass sie alles für sie relevante Wissen in sich tragen, dies ihnen aber nur etwas nützt, wenn sie auch auf ihre eigene innere Stimme hören.

Mit 17 Jahren begann die fantastische Fussballkarriere des Berners bei den Grasshoppers. Weitere Stationen führten ihn in die Bundesliga und als letzte Station seiner Aktivzeit in die USA. Für die Schweizer Nationalmannschaft spielte der mehrfache Schweizer Meister und Cupsieger 62 Mal und war auch an der Weltmeisterschaft 1994 eine wichtige Teamstütze. Aus Verletzungsgründen beendete er mit 30 Jahren seine Profikarriere. Fortan stellte er seine Vielseitigkeit in anderen Bereichen unter Beweis. Seit 2004 greift das Schweizer Fernsehen bei den meisten wichtigen Fussballspielen auf die ruhigen und treffend analysierten Kommentare Sutters zurück. Dass er bei seinen heutigen Referaten und Workshops viel weniger über Fussball berichtet, als von den Geschichten, die sein Leben schrieb, zeichnet seine grosse Sozialkompetenz aus.

Er besitzt eine besondere Fähigkeit, auf Menschen einzugehen. Dies bildet der Grundstein für seinen heutigen Erfolg als Coach in Lebensfragen.

So will Alain Sutter auch dem ausschliesslich weiblichen Publikum in Valbella vor Augen führen, welche innere Haltung zu mehr Lebensfreude verhilft. Wie kann das innere Feuer dauerhaft brennen und die Gefahr vermieden werden, dass es erlischt? «Der simpelste Weg, glücklich und stressfrei zu leben ist jener, sich mit den Dingen zu beschäftigen, die einem am Herzen liegen», so der Referent. Über diese Thematik schreibt Alain Sutter im wahrsten Sinne des Wortes ganze Bücher...



Kreativ-Workshop: Süsses Glück

Nicht gerade als Zustand von Glückseligkeit, aber dennoch mit beglückender Wirkung auf alle Sinne, kann bei vielen der Genuss von Süssigkeiten umschrieben werden. In Gruppen aufgeteilt, dekorieren die Teilnehmerinnen unter fachmännischer Anleitung ein eigenes kleines Schaustück aus Schokolade und Marzipan. Roni Merz ist der international erfolgreichste Bündner Chocolatier. Er und sein Team werden den Alltag der KMU-Frauen für eine Weile von der Kopfflastigkeit befreien. Mit ansteckender Freude wird die Hingabe für das Kleine und Liebevollte geübt. Das Resultat ist unwichtig; matchentscheidend ist – wie auf dem Fussballfeld - der Einsatz von wohldosiertem Finger- respektive Zehenspitzengefühl.



Teilnahmebedingungen

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine Bestätigung sowie zur Bezahlung der Tagungsgebühr eine Rechnung.

Anmeldeschluss: 17. Oktober 2017

Tagungskosten

CHF 195.00 (exkl. MWST) pro Teilnehmerin. Inbegriffen sind Carfahrt von/nach Chur; Kaffee und Gipfeli; Apéro und Mittagessen mit Mineralwasser und Kaffee sowie Referat und Kreativ-Workshop.

Annullierung

Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss muss der Gesamtbetrag verrechnet werden.

Veranstaltungsort

Hotel Valbella Inn Resort
7077 Valbella-Lenzerheide

Kontakt

Monika Losa
Verantwortliche KMU-Frauen Graubünden

Tel. 081 257 03 23

Bündner Gewerbeverband

Haus der Wirtschaft
Hinterm Bach 40
7000 Chur

Fax 081 257 03 24

losa@kgv-gr.ch

www.kgv-gr.ch



Anmeldung

Ich wohne in der Gemeinde Vaz/Obervaz und benötige keine Carfahrt von/nach Chur

Ich reise mit dem Privatauto an (keine Preisreduktion)

Besondere Bemerkungen:

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt.

Vorname/Name

Firma

Adresse PLZ/Ort

Telefon/Natel e-Mail

Rechnungsadresse (wenn nicht mit obiger identisch)

Datum/Unterschrift

Anmeldungen bitte an losa@kgv-gr.ch, per Fax 081 257 03 24 oder per Post. Danke!

Bündner Gewerbeverband

Unione grigionese delle arti e mestieri

Uniun grischuna d'artisanadi e mastergn

Dachorganisation der gewerblichen Wirtschaft



KMU-Frauentagung Graubünden 2017

bitte
frankieren

Bündner Gewerbeverband
Haus der Wirtschaft
Hinterm Bach 40
7000 Chur