



**STAY IN BALANCE**

# go4 women

**Landtechnik . Metallbau . Hufschmied**

---

**Profitieren Sie  
von einem lehrreichen Tag**

**14. go4women-Tagung**

---

**Dienstag und Mittwoch,  
7. und 8. Mai 2019**

Seehotel Wilerbad Sarnen  
Wilerbadstrasse 6, 6062 Sarnen  
[www.wilerbad.ch](http://www.wilerbad.ch)

## Stay in balance

---

«Stay in balance» ist das Motto für unsere 14. go4women-Tagung, daher starten wir dieses Jahr mit einer Yogastunde am Dienstagnachmittag.

Die innere Balance in einem hektischen Umfeld zu halten, ist nicht immer einfach und braucht manchmal ganz schön viel Kraft. Verschiedene spannende Workshops zu den Themen Konflikte, Geheimwaffe Kommunikation und weitere erwarten Sie im Seehotel Wilerbad in Wilen bei Sarnen.

Nehmen Sie sich eineinhalb Tage Zeit für einen Perspektivenwechsel und tauschen Sie sich mit Frauen aus, die sich denselben Herausforderungen stellen wie Sie. Nutzen Sie die beiden Tagen um Ihr Netzwerk zu erweitern oder zu pflegen. Geniessen Sie die wunderschöne Lage am Saarnensee im Herzen der Schweiz und kehren Sie gestärkt in den Alltag zurück.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Das go4women Team

---

|                              |               |   |
|------------------------------|---------------|---|
| <b>Dienstag, 7. Mai 2019</b> | 14.00 – 15.30 | Registration und Zimmerbezug  |
|                              | 16.00 – 17.30 | Yoga für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene                       |
|                              | 18.30         | Begrüssung mit anschliessendem Abendessen<br>Spa offen ab 12.00 Uhr |

---

|                              |               |                           |
|------------------------------|---------------|---------------------------|
| <b>Mittwoch, 8. Mai 2019</b> | 08.30 – 09.00 | Ankunft/Begrüssungskaffee |
|                              | 09.00 – 09.15 | Begrüssung                |
|                              | 09.15 – 11.45 | <b>Workshops</b>          |
|                              | 11.45 – 13.45 | Apéro und Mittagessen     |
|                              | 13.45 – 16.15 | <b>Workshops</b>          |
|                              | 16.15 – 16.30 | Abschluss                 |
|                              | 16.30         | Abschlusskaffee           |

---

**Teilnehmerinnen** Alle interessierten Frauen

---

**Datum** Dienstag, 7. und Mittwoch, 8. Mai 2019

---

**Ort** Seehotel Wilerbad  
[www.wilerbad.ch](http://www.wilerbad.ch)

---

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Kosten pro Teilnehmerin</b> | <b>1½-tägiges Seminar</b> (Dienstag, 7. und Mittwoch, 8. Mai 2019)                           |
|                                | CHF 395.– Kursunterlagen und Verpflegung, inkl. Übernachtung                                 |
|                                | CHF 295.– Kursunterlagen und Verpflegung, ohne Übernachtung                                  |
|                                | CHF 750.– für Nichtverbandsmitglieder*   |
|                                | CHF 500.– Kursunterlagen und Verpflegung, inkl. Übernachtung<br>für Nichtverbandsmitglieder* |
|                                | CHF 500.– Kursunterlagen und Verpflegung, ohne Übernachtung                                  |
|                                | <b>1-tägiges Seminar</b> (Mittwoch, 8. Mai 2019)   |
|                                | CHF 190.– Kursunterlagen und Verpflegung   |
|                                | CHF 350.– für Nichtverbandsmitglieder*<br>Kursunterlagen und Verpflegung                     |

---

AM Suisse-Special

\*AVE-Betriebe erhalten CHF 50.– Rabatt  
ab 2 Teilnehmerinnen pro Firma 10% Rabatt auf den Gesamtbetrag

---

**Anmeldeschluss** 6. April 2019

---

## Mittwoch, 8. Mai 2019: 8 praxisnahe Workshops

---

Folgende Workshops stehen Ihnen zur Auswahl. Sie können zwei davon besuchen.

---



### Workshop A

#### → Geheimwaffe Kommunikation – Der erste Eindruck zählt

*Andrea Pachleitner, [www.art-of-thinking.ch](http://www.art-of-thinking.ch)*

Verschaffen Sie sich Glaubwürdigkeit und Akzeptanz!

Trainieren Sie Ihre Auftrittskompetenz! Denn seit Tausenden von Jahren gilt: Beim sogenannten «ersten Eindruck» werden durch Körperhaltung, Mimik und Energie wichtige Botschaften an unser Gegenüber kommuniziert. Wenn Sie auf andere Menschen zugehen, sollten Sie Ihr Auftreten zielorientiert steuern und mit Ihrer Körperhaltung, Mimik und Stimme die richtige Botschaft senden. Sind Ihre Körperenergie, -haltung und Mimik eins mit Ihrer Zielabsicht, dann verschaffen Sie sich Glaubwürdigkeit, Akzeptanz und Wertschätzung. Ihr Gegenüber hört Ihnen gebannt zu!

- Sie erhalten Tipps und Tricks für ein gewinnendes Auftreten.
  - Sie lernen die Wirkung Ihrer Haltung und Ihrer Stimme kennen.
  - Sie freuen sich über Ihre neue Sicherheit im Auftreten.
- 



### Workshop B

#### → Unternehmensnachfolge – KEIN Buch mit sieben Siegeln

*Dr. Jean-Luc Cornaz, [www.citecs.ch](http://www.citecs.ch)*

*Marco Tunesi, [www.vermoegenszentrum.ch](http://www.vermoegenszentrum.ch)*

Die Regelung der eigenen Nachfolge gilt häufig als eine der wichtigsten und gleichzeitig schwierigsten Aufgaben für eine Unternehmerin und deren Angehörige.

- Wie und wann spreche ich das Thema intern an?
- Welche Werte stellt mein Unternehmen dar?
- Welche Fallstricke gibt es in Bezug auf Abgaben und Steuern, usw.?

In einem praxisbezogenen Workshop erarbeiten Sie gemeinsam mit zwei erfahrenen Experten die wichtigsten Elemente für den Start eines gelungenen Nachfolgeprozesses. Anhand eines Praxisbeispiels, welches die grössten und häufigsten Hürden aufweist, sind Sie in der Lage, Ihre persönliche Situation im eigenen Unternehmen abzubilden.

---



### Workshop C

#### → Konfliktmanagement – Und plötzlich fehlten mir die Worte...

*Christina Weigl, [www.christina-weigl.ch](http://www.christina-weigl.ch)*

Konflikte können manchmal durch Kleinigkeiten entstehen und plötzlich heftig ausgegtragen werden. Wenn wir mental überlastet sind, neigen wir zu unkontrollierten Reaktionen. Wie kann ich in Konflikten präsent und konstruktiv bleiben?

In diesem Workshop erfahren Sie, was bei solchen emotionalen Herausforderungen in uns passiert und wie wir rasch wieder auf eine sachlich-ressourcevolle Ebene kommen, damit wir konstruktiv und lösungsorientiert reagieren. Denn Zweidrittel unserer Leistung hängt von Emotionen ab.

---



### Workshop D

#### → Nutzen Sie Storytelling für Ihre Kommunikation – Erzählen Sie spannende Geschichten

*Heidi Foster, AM Suisse, Leitung Marketing / Kommunikation*

Geschichten erzählen ist eine der ältesten Formen menschlicher Kommunikation und wurde schon früh dazu genutzt Wissen und Werte von Generation zu Generation weiterzugeben. Verpacken auch Sie Ihre Botschaften in spannende Geschichten, um bei Ihren Kunden Interesse und Aufmerksamkeit zu wecken und Ihren Produkten und Dienstleistungen ein Gesicht zu geben. In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Storytelling und was es für eine gute Geschichte braucht.

---

### Workshop E



→ **Müde Mütter – fitte Väter. Warum Frauen immer mehr arbeiten und es trotzdem nirgendwo hin schaffen**  
*Sibylle Stillhart, [www.sibylle-stillhart.ch](http://www.sibylle-stillhart.ch)*

Frauen sind aus der Arbeitswelt nicht mehr wegzudenken. Auch nach der Geburt eines Kindes sind vier von fünf Frauen weiterhin erwerbstätig. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie wird in unserer Gesellschaft als «harmonisches Nebeneinander» dargestellt. Schliesslich würden «neue Väter» zu Hause mit anpacken. Doch stimmt das wirklich? Was bedeutet es tatsächlich, Beruf und Haushalt und die Betreuung der Kinder aneinander vorbei zu jonglieren? Sibylle Stillhart, Mutter und Autorin liest aus ihrem Buch und diskutiert mit den Teilnehmerinnen über Arbeit, die Anforderungen der Gesellschaft und darüber, was Frauen und Mütter tatsächlich alles leisten.

---

### Workshop F



→ **Handlettering Workshop**  
*Barbara Vaterlaus, [www.different-design.ch](http://www.different-design.ch)*

Sie haben Freude an Schriften und Schriftgestaltung, möchten mehr über Handlettering erfahren und auch selber anwenden?

Wir nehmen Sie mit ins Thema Handlettering, vermitteln Ihnen die Grundkenntnisse und Sie üben die ersten Schritte. Eine ungezwungene Atmosphäre erlaubt Fragen, Experimente, Erkenntnisse und Freude an Erfolgserlebnissen.

Wir führen Sie ein ins Thema Handlettering, Kurzlehre Typographie, Aufbau von Buchstaben, verschiedene Alphabete (schreiben und malen), Brushscript (Schreiben mit Pinselstiften), Fauxcalligraphy, graphische Elemente im Lettering, anhand von praktischen Übungen.

---

### Workshop G



→ **Beendigung des Arbeitsverhältnisses**  
*Cyrine Zeder, AM Suisse, Leitung Recht / Soziales / Unternehmensführung*

Jedes Arbeitsverhältnis endet einmal. Als Beendigungsgrund kommt dabei jedoch nicht nur die Kündigung in Betracht. Weitere Gründe für die Beendigung können etwa der Fristablauf im Falle eines befristeten Arbeitsverhältnisses sein, die einvernehmliche Aufhebung, die Anfechtung und nicht zuletzt die Beendigung durch den Tod des Arbeitnehmers. Personalverantwortliche sind im Rahmen einer respektvollen Trennung mit einer Vielzahl komplexer rechtlicher Vorschriften konfrontiert.

Den Teilnehmerinnen werden detailliert die verschiedenen Beendigungsmöglichkeiten eines Arbeitsverhältnisses und die sich daraus ergebenden Recht und Pflichten der Parteien aufgezeigt. Ausserdem erhalten Sie Lösungsansätze für mögliche rechtliche Stolpersteine des Beendigungsprozesses.

---

### Workshop H



→ **Zeitgemäss schreiben – mit Köpfchen und Herz**  
*Lucia Elmiger, [www.creapool.org](http://www.creapool.org)*

Ob Sie gerne schreiben oder nicht: Sie sind herzlich willkommen. Erfahren Sie, worauf es heute bei Briefen und E-Mails ankommt. Punkt für Punkt. Denn: Klarheit gibt Sicherheit für den Alltag.

- Was macht zeitgemässe Korrespondenz aus?
- Wie werden Sie langweilige Floskeln und staubtrockene Formulierungen los?
- Wie schreiben Sie wirkungsvoll und zielorientiert?

Freuen Sie sich auf einen aktiven und kreativen Workshop mit Folgen. Frisch, froh und floskelfrei. Mit wertvollen Impulsen, pfiffigen Tipps und konkreten Anleitungen für die Praxis.

# Anmeldung

Datum **Dienstag und Mittwoch, 7. und 8. Mai 2019**

Ort **Seehotel Wilerbad Sarnen, Wilerbadstrasse 6, 6062 Sarnen**

Anmeldeschluss **6. April 2019**

Ich melde mich für das Rahmenprogramm Yogastunde am Dienstagnachmittag an

Ich übernachtete im Seehotel Wilerbad  
(bitte sofort anmelden, Anzahl Zimmer ist begrenzt)

Ich möchte zusammen mit \_\_\_\_\_ ein Zimmer teilen.

Ich nehme nur am **8. Mai 2019** an der Tagung teil (08.30–16.30 Uhr)

Sie können **zwei Workshops** besuchen – Welche bevorzugen Sie?

**Mein 1. Workshop**

**Mein 2. Workshop**

1. Priorität \_\_\_\_\_

2. Priorität \_\_\_\_\_

3. Priorität \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Mobile \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Ich möchte vegetarisches Essen

Ich möchte veganes Essen

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung an folgende Adresse:


AM Suisse, Marianne Zambotti, Seestrasse 105, 8002 Zürich

Tel. 044 285 77 19, Fax 044 285 77 24, E-Mail: [m.zambotti@amsuisse.ch](mailto:m.zambotti@amsuisse.ch)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Herzlichen Dank.

Annulationskosten: Annullationen bis fünf Tage vor Tagungsstart sind kostenlos, danach wird der volle Betrag verrechnet.



Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

**B**

Geschäftsantwortsendung

Invio commerciale risposta

Envoi commercial-réponse



AM Suisse  
Marianne Zambotti  
Seestrasse 105  
8002 Zürich



### Yoga-Stunde mit Anne Berchtold (7. Mai, 16.00–17.30 Uhr)

Yoga basiert auf einer 2000 Jahre alten indischen Tradition. Der ganzheitliche Ansatz kombiniert Körperhaltungen, Atemübungen, Entspannung und Meditation sinnvoll miteinander. Wissenschaftliche Studien belegen inzwischen, dass Yoga eine hilfreiche Methode zur Behandlung von verschiedenen Leiden sein kann. Rückenschmerzen, Nackenschmerzen oder Schleudertraumata, Schlafstörungen, Stress, Bluthochdruck, Depressionen, Angstzustände oder Stimmungsschwankungen können mit Hilfe von Yoga sanft angesprochen werden und Linderung erfahren. Vorausgesetzt ist dabei ein regelmässiges Üben und ein individuell angepasstes Vorgehen mit gezielten Übungen. Yoga stellt verschiedene Übungen zur Verfügung mit denen gezielt körperliche und mentale Entspannung herbeigeführt werden kann. Übermässiger Stress baut sich ab und das allgemeine Wohlbefinden erhöht sich.

Anne Berchtold, die Yogalehrerin des Hotels, nimmt Sie mit auf eine Reise der Ruhe und Erholung. Sie ist ausgebildet in Hatha Yoga, Hatha Flow, Yin Yoga, Pranayama, Klangschalen-Therapie und Meditation. Gönnen Sie sich eine Yoga-stunde als Einsteigerin oder Fortgeschrittene.



**8 Workshops zu  
aktuellen Themen  
warten auf Sie.**

**Treffen Sie  
Ihre Wahl.**

