



AM
SUISSE

THE POWER OF SILENCE

go4 women

Landtechnik . Metallbau . Hufschmied

Profitieren Sie
von einem lehrreichen Tag

18. go4women-Tagung

**Dienstag und Mittwoch,
22. und 23. Oktober 2024**

Kartause Ittingen
8532 Warth-Weiningen
www.kartause.ch/de

THE POWER OF SILENCE

Die diesjährige go4women-Tagung findet nach dem Motto «The Power of Silence» an einem Kraftort im Herzen der Ostschweiz im Kanton Thurgau statt. Nehmen Sie sich am ersten Tag Zeit, um das ehemalige Kloster und das Leben der Mönche kennenzulernen. Nach dem Rundgang und mit Wissenswertem aus dem Kräutergarten im Gepäck wird anschliessend das eigene Kräutersalz gemischt. Vor dem gemeinsamen Abendessen werden wir uns zum Apéro treffen. Dieser Tag steht ganz im Zeichen des Austauschs und des Networkings.

Für den zweiten Tag stehen sechs abwechslungsreiche Workshops zur Auswahl. Lassen Sie sich auf den nächsten Seiten von den Workshops inspirieren. Selbstverständlich sind auch interessierte Frauen, die nicht in einem AM Suisse-Betrieb arbeiten, herzlich willkommen.

Wir freuen uns, Sie am 22. und/oder 23. Oktober 2024 in der Kartause Ittingen, Warth, zu begrüßen.

Das go4women-Team

Dienstag, 22. Oktober 2024	ab 14.15	Registration (Zimmerbezug erst ab 15.00 Uhr, Gepäck kann im Gepäckraum abgegeben werden)
	14.55 – 17.00	Klosterrundgang, eigenes Kräutersalz mischen
	17.00 – 18.30	Zimmerbezug, Zeit zur freien Verfügung
	18.30 – 19.00	Apéro und Registration der neu Dazugestossenen
	19.00	Gemeinsames Abendessen im Restaurant Mühle
Mittwoch, 23. Oktober 2024	08.30 – 09.00	Ankunft / Begrüssungskaffee, Abgabe der Unterlagen
	09.00 – 09.15	Begrüssung
	09.15 – 11.45	Workshops
	11.45 – 13.30	Apéro und Mittagessen
	13.30 – 16.00	Workshops
	16.00	Abschluss und Abschiedskaffee

Teilnehmerinnen Alle interessierten Frauen

Datum Dienstag, 22. und Mittwoch, 23. Oktober 2024

Ort Kartause Ittingen, Warth / www.kartause.ch/de

Kosten pro Teilnehmerin	1½-tägiges Seminar (Dienstag, 22. und Mittwoch, 23. Oktober 2024)
	CHF 395.– Kursunterlagen und Verpflegung, inkl. Übernachtung
	CHF 295.– Kursunterlagen und Verpflegung, ohne Übernachtung
	CHF 750.– für Nichtverbandsmitglieder*
	Kursunterlagen und Verpflegung, inkl. Übernachtung
CHF 500.– für Nichtverbandsmitglieder*	
	Kursunterlagen und Verpflegung, ohne Übernachtung
	1-tägiges Seminar (Mittwoch, 23. Oktober 2024)
CHF 190.–	Kursunterlagen und Verpflegung
CHF 350.–	für Nichtverbandsmitglieder*
	Kursunterlagen und Verpflegung

AM Suisse-Special

ab 2 Teilnehmerinnen pro Firma 10% Rabatt auf den Gesamtbetrag

*AVE-Betriebe erhalten CHF 50.– Rabatt

Anmeldeschluss 20. September 2024

Mittwoch, 23. Oktober 2024: Sechs praxisnahe Workshops

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

Workshop A



→ Kommunikation im Office:

Gelassen bleiben und erfolgreich kommunizieren

Corinne Kelly, Coach und Dozentin

Positive und wertschätzende Kommunikation erleichtern den Berufsalltag wesentlich, indem das gegenseitige Verständnis gefördert wird. Kenntnisse um die Wichtigkeit der Kommunikation helfen aber auch, die verschiedenen Informationsformen aktiv zu nutzen und zielführend einzusetzen. Kommunikative Kompetenzen zu entwickeln und zu fördern, gehört zum lebenslangen Lernen.

Die Fähigkeit, Menschen zu begleiten, zu beraten und Kompetenzen zu fördern, prägen den beruflichen Weg von Corinne Kelly, Coach und Dozentin. In diesem Workshop werden Sie, mit Freude am Entdecken, Themen erarbeiten und «Ein-Sichten» gewinnen.

Workshop B



→ Durchatmen, Durchstarten / Atmung und Regeneration / Atemübung in der Natur

Pulmotion powered by Lungenliga, www.pulmotion.ch

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden ihre persönlichen Erholungsmethoden kennen. Daraus entwickeln sie geeignete Strategien, um fokussierter zu arbeiten und sich gezielter zu erholen. Ihre Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung wird gestärkt.

Workshop C



→ Fallstricke bei der Beendigung der Arbeitsverhältnisse

Cyrine Zeder, AM Suisse, Leiterin Recht/Soziales/Unternehmensführung

Jedes Arbeitsverhältnis endet einmal. Manchmal treten dann Probleme auf. Der Kurs hat das Ziel, den Teilnehmerinnen vertiefte Kenntnisse über die verschiedenen Beendigungsmöglichkeiten eines Arbeitsverhältnisses aufzuzeigen, die möglichen Stolpersteine zu lokalisieren und die Rechte und Pflichten der Parteien während des Beendigungsprozesses aufzuzeigen. Insbesondere soll der zeitliche Kündigungsschutz, bzw. die Folgen einer Erkrankung nach Aussprache einer Arbeitgeberkündigung, beleuchtet werden. Die Teilnehmerinnen können nach dem Kurs alltägliche Probleme im Zusammenhang mit dem Ende des Arbeitsverhältnisses selbständig lösen.

Workshop D



→ Website-Crashkurs – Alles was du wissen musst

Janine Iten, www.janineiten.ch

In diesem Crashkurs nehme ich Sie Schritt für Schritt mit auf die Reise zur erfolgreichen Entwicklung einer Website für Ihr Unternehmen. Dabei eröffne ich Ihnen einen umfassenden Blick auf die vielfältigen Möglichkeiten, die derzeit auf dem Markt verfügbar sind. Sie lernen die Vor- und Nachteile verschiedener Webseiten-Systeme kennen und erhalten viele Tipps und Tricks zu Designs, Inhaltsstrukturierung, Funktionsauswahl, Bild- und Textgestaltung. Neben den wichtigsten Tools werden Sie auch Themen wie SEO, SEA und die Bedeutung des Webstatistiken kennenlernen. Zudem erfahren Sie, worauf Sie bei der Wahl einer Agentur achten sollten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Workshop E



→ Pünktlizauber – Dot Painting Mandala Workshop

Maja Condamini, www.mandalasbymaja.com

Kerzenhalter «Kleiner Stern aus Gips»

Tauchen Sie ein in die bezaubernde Welt der bunten Punkte und geniessen Sie den Flow des gestalterischen Prozesses. In diesem Workshop lernen Sie die Methoden und Techniken des Dot Painting kennen, erfahren alles über das Material und gestalten mit Acrylfarben Ihr eigenes meditatives Mandala-Muster.

Workshop F



→ Frauen und Finanzen – so planen Sie Ihre Vorsorge

VZ Vermögenszentrum

Lassen Sie uns über Geld reden. Frauen arbeiten oft Teilzeit, kümmern sich um die Familie und unterstützen im Büro oder im Betrieb.

- Wie wirkt sich dies auf die Vorsorge aus? Welche Optimierungsmöglichkeiten bestehen?
- Welche Leistungen fließen bei Invalidität und im Todesfall?
- Wie sieht die Absicherung im Konkubinatsaus?
- Welche Massnahmen sind für den Nachlass zu treffen?
- Wie kann die Gesamtvermögensorganisation optimiert werden?
- Welche Auswirkungen hat dies auf die Finanzen?

Anmeldung ▶



Anmeldung

Datum **Dienstag und Mittwoch, 22. und 23. Oktober 2024**

Ort **Kartause Ittingen, 8532 Warth-Weiningen**

Anmeldeschluss **20. September 2024**

Ich übernachte in der Kartause Ittingen und nehme am gemeinsamen Abendessen teil (bitte sofort anmelden, Anzahl Zimmer ist begrenzt)

Ich möchte zusammen mit _____ ein Zimmer teilen.

Ich nehme am Klosterrundgang und am Kräutersalzmischen teil

Ich nehme nur am **23. Oktober 2024** an der Tagung teil (08.30 – 16.00 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, Sabrina Tobler, Seestrasse 105, 8002 Zürich

Tel. 044 285 77 25, Fax 044 285 77 24, E-Mail: s.tobler@amsuisse.ch

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

Annulationskosten: Stornierungen, die bis zu 30 Tage vor der Veranstaltung erfolgen, sind kostenfrei. Die kostenfreie Stornomöglichkeit ist gültig für beide Vertragspartner – AM Suisse wie Teilnehmende. Bei Stornierungen seitens der teilnehmenden Person im Zeitraum zwischen dem 30. Tag vor dem vereinbarten Ankunftstag und dem Ankunftstag selbst ist dieser zur Bezahlung der folgenden Stornogebühren verpflichtet:

30 Tage bis 2 Tage vor der Anreise: 75% des gesamten Arrangementpreises

Nichtanreise oder verfrühte Abreise: 100% des gesamten Arrangementpreises

GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare

50133648
000001

DIE POST



B



AM Suisse
Sabrina Tobler
Seestrasse 105
8002 Zürich

Den magischen Ort, Kartause Ittingen, erleben und entdecken.



Workshop A



Workshop B



Workshop C



Workshop D



Workshop E



Workshop F



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

**Treffen Sie
Ihre Wahl.**

