

Séminaire go4women 2021

# « Vous faites profiter l'entreprise de bonnes impulsions »

**« Take a break » – « Fais une pause » – telle était la devise du 15<sup>e</sup> séminaire go4women. Une trentaine de femmes se sont retrouvées à l'hôtel Seedamm Plaza à Pfäffikon (SZ) pour échanger des informations, nouer des contacts et suivre une formation continue.**

En guise de bienvenue, Cyrine Zeder, directrice Droit, affaires sociales et direction d'entreprise chez AM Suisse, a invité les participantes à répondre aux sondages d'AM Suisse. L'opération prend très peu de temps et les données du baromètre économique, de l'enquête sur les salaires et de la comparaison interentreprises, recueillies en partie de manière anonyme, fournissent aux membres des informations importantes pour la comparaison sectorielle et à l'association des bases importantes, notamment pour les négociations avec les partenaires sociaux.

## Sens des relations interpersonnelles

Bernhard von Mühlengen, le nouveau directeur d'AM Suisse, a fait une brève apparition. Il a souligné l'importance des femmes dans les entreprises. Elles prouvent jour après jour leur qualité de cheffes de projets, non seulement dans l'entreprise, mais aussi dans la sphère privée. Grâce à leur sens des relations interpersonnelles, elles font profiter l'entreprise de bonnes impulsions. Il les a remerciées pour leur engagement fructueux.

## Santé et mode de vie

Caroline Novy, directrice de la division « Formation initiale en technologie alimentaire et en horticulture » au Strickhof, a fait un exposé sur « L'alimentation au fil des âges ». Elle a montré comment l'organisme gère l'alimentation depuis des millénaires et comment celle-ci évolue. La réponse à la question « Qu'est-ce qu'une bonne santé ? » évolue elle aussi. Aujourd'hui, tout le monde s'accorde à dire que manger modérément, ne pas fumer, dormir suffisamment ou encore l'absence de stress ont fait leurs preuves dans toutes les cultures, sans oublier l'activité physique et les contacts sociaux.

Andrea Pachleitner a invité les participantes à un « entraînement à la pleine conscience ». La coach mentale a donné des suggestions passionnantes sur la manière de préserver son bien-être personnel et sa santé face aux défis les plus divers. L'entraînement à la pleine conscience aut centrée permet de s'arrêter, de se sentir, de percevoir son corps et ses émotions, d'observer ses propres pensées, avec des effets bénéfiques: renforcement du système cardiovasculaire, équilibre de la pression artérielle, apaisement du système nerveux et clarté de l'esprit.

Les participantes ont pu ajouter leur grain de sel, avec Karin Eggenberger-Herzog, ou plutôt une pincée de moutarde, si l'on reprend l'expression littérale allemande. La moutarde a de multiples effets: elle ne se contente pas d'assaisonner les aliments, elle est aussi désinfectante et digestive. En comparaison, elle est étonnamment facile à fabriquer, à condition d'avoir les bons ingrédients. La cuisinière, la jardinière et la restauratrice les avaient amenés et un parfum épicé a rapidement envahi la salle de séminaire.

## Questions juridiques et entrepreneuriales

L'atelier « Réseaux sociaux » a cherché à déterminer quels contenus et quels médias conviennent à telle ou telle entreprise. Martin Eggenberger, responsable réseaux sociaux de la ville de Wetzikon, a présenté le vaste éventail de plateformes Internet et expliqué quels canaux utiliser pour toucher tel ou tel public. Ces enseignements permettent de composer le mix optimal pour soi-même et pour ses besoins, que ce soit pour la publicité ou pour soigner l'image de marque, auprès des clients, de futurs apprentis et des col-



laborateurs, dans l'environnement personnel. Il ne faut pas non plus oublier que l'utilisation de réseaux sociaux s'accompagne d'une charge de travail conséquente.

L'atelier « Définition des rôles des femmes dans les PME » a été consacré au rôle des femmes dans l'entreprise. Christina Weigl, formatrice et superviseuse, a appelé les participantes à prendre conscience de leur importance au sein de l'entreprise. Elle a demandé aux épouses et conjointes: « Es-tu l'épouse de l'entrepreneur ou la co-entrepreneuse ? » Elle a demandé à toutes de valoriser leurs propres compétences et leurs performances: tout ce que j'ai accompli est un succès.

La fin du séminaire fut consacrée aux aspects juridiques. Dans l'atelier « Liberté de résiliation des rapports de travail et ses restrictions », Cyrine Zeder a abordé des situations difficiles lors de cessations de rapports de travail. Quels délais de protection s'appliquent par exemple en cas de maladie, de grossesse ou de prolongation des rapports de travail en raison d'une incapacité de travail? Les droits et les obligations des parties sont complexes, mais il existe des solutions pour éviter les éventuels écueils. ■



go4women 2021

# «Ihr bringt gute Impulse in die Firma»

«Take a break» – «Mach mal Pause» lautete das Motto der 15. go4women-Tagung. Gut 30 Frauen trafen sich zum Informationsaustausch, zum Netzwerken und zur Weiterbildung im Hotel Seedamm Plaza in Pfäffikon SZ.

Zur Begrüssung rief Cyrine Zeder, Leiterin Recht, Soziales und Unternehmensführung beim AM Suisse, die Teilnehmerinnen auf, an den AM-Suisse-Umfragen teilzunehmen. Der zeitliche Aufwand ist jeweils sehr klein und die teilweise anonym erhobenen Daten des Wirtschaftsbarometers, der Lohnumfrage und des Betriebsvergleichs liefern dem Mitglied wichtige Angaben im Branchenvergleich und dem Verband wichtige Grundlagen, unter anderem für die Verhandlungen mit den Sozialpartnern.

## Flair für Zwischenmenschliches

Einen Kurzauftritt hatte Bernhard von Mühlener, der neue AM Suisse Direktor. Er wies auf die Bedeutung der Frauen in den Unternehmen hin. Dass sie gute Projektleiterinnen sind, beweisen sie Tag für Tag nicht nur im Betrieb, sondern ebenso im privaten Umfeld. Mit ihrem Flair für Zwischenmenschliches bringen sie gute Impulse in die Firma. Er dankte allen für ihren gewinnbringenden Einsatz.

## Gesundheit und Lebensgefühl

Über «Ernährung im Wandel der Zeit» referierte Caroline Novy, Lei-

terin der Sparte «Grundbildung Lebensmitteltechnologie & Hortikultur» am Strickhof. Sie zeigte auf, wie der Körper mit Nahrung seit Jahrtausenden umgeht und wie sich die Nahrung verändert. Auch die Antwort auf die Frage «Was ist gesund?» ist dem Wandel unterworfen. Heute lässt sich wohl übereinstimmend sagen, dass einerseits gemässigt Essen, kein Rauchen, genug Schlaf, kein Stress, dafür sportliche Betätigung und soziale Kontakte sich in allen Kulturen bewährt haben.

Zum «Achtsamkeitstraining» lud Andrea Pachleitner ein. Die Mentaltrainerin gab spannende Anregungen, wie man inmitten der verschiedensten Herausforderungen das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit erhalten kann. Das Training der selbstzentrierten Achtsamkeit ermöglicht es innezuhalten, sich zu spüren, den Körper und die Gefühle wahrzunehmen, die eigenen Gedanken beobachten – mit nützlichen Auswirkungen: gestärkter Herzkreislauf, ausgeglichener Blutdruck, beruhigtes Nervensystem und klarer Geist.

Bei Karin Eggenberger-Herzog konnten die Teilnehmerinnen ihren «Senf

dazu geben». Senf hat vielfache Wirkungen, er würzt nicht nur Speisen, sondern ist unter anderem auch desinfizierend und verdauungsfördernd. Im Vergleich dazu lässt er sich erstaunlich einfach herstellen, die richtigen Zutaten vorausgesetzt. Diese hatte die Köchin, Gärtnerin und Gastronomin mitgebracht und bald schon durchzog ein würziger Duft den Seminarraum.

## Unternehmerische und rechtliche Themen

Um die Frage, welches Medium und welche Inhalte zu welchem Unternehmen passen, ging es im Workshop «Soziale Medien». Martin Eggenberger, Social-Media-Beauftragter der Stadt Wetzikon, zeigte die grosse Palette von Internet-Plattformen auf und erläuterte, welche Kanäle welches Publikum erreichen. Daraus kann man für sich und seine Bedürfnisse den optimalen Mix zusammenstellen, sei es zur Werbung oder zur Imagepflege, bei Kunden, zukünftigen Lernenden und Mitarbeitern, im persönlichen Umfeld. Nicht zu vernachlässigen dabei ist die Tatsache, dass der Einsatz von Social-Media-Kanälen einen konsequenten und entsprechend aufwendigen Aufwand zur Folge hat.

Die Rolle der Frauen im Unternehmen war das Thema des Workshops «Rollendefinition der KMU-Frau». Die Trainerin und Supervisorin Christina Weigl appellierte an die Teilnehmerinnen, sich über ihre Bedeutung im Unternehmen klar zu werden. Die Ehe- und Lebenspartnerinnen fragte sie: «Bist du die Frau des Unternehmers oder bist du die Mitunternehmerin?» Sie wies alle an, ihre eigenen Kompetenzen und ihre Leistung zu wertschätzen: Alles, das mir gut gelungen ist, ist ein Erfolg.

Schliesslich ging es auch um juristische Fakten. Cyrine Zeder behandelte im Workshop «Kündigungsfreiheit im Arbeitsverhältnis und deren Einschränkungen» herausfordernde Situationen bei Beendigungen von Arbeitsverhältnissen. Welche Sperrfristen gelten zum Beispiel bei Krankheit, bei Schwangerschaft oder bei einem durch Arbeitsunfähigkeit verlängerten Arbeitsverhältnis? Die Rechte und Pflichten der Parteien sind komplex, aber es gibt Lösungsansätze, um mögliche Stolpersteine zu umgehen.

Einzelne Themen werden wir in weiteren Forum-Ausgaben vertieft behandeln. Bleiben Sie dran. ■

