

# Vorstand

Amtsduer 2020–2024



**Brunnschweiler Ulrike,  
Rorschacherberg**  
**Präsidentin**  
seit 2010 (im Vorstand seit 2008)  
Tel. 071 858 50 40  
ubrunnschweiler@braincom.ch



**Dudler Theresia,  
Engelburg**  
seit 2016  
Tel. 071 278 33 94  
Mobile 078 805 21 36  
t.dudler@gaiserwald.net



**Garcia Barbara,  
St.Gallen**  
seit 2018  
Tel. 079 276 28 18  
barbara.garcia@swisscom.com



**Keel Magdalena,  
Degersheim**  
seit 2015  
Tel. 071 371 14 44  
magdalena.keel@peddig-keel.ch

---

## GESCHÄFTSFÜHRUNG

Yannik Brunner, Mandatsleiter	2020
Dominique Nafzger, Sekretariat	2010

---

## GESCHÄFTSSTELLE

Oberer Graben 12, 9001 St.Gallen  
Tel. 071 228 10 40 / Fax 071 228 10 41  
sekretariat@gsgv.ch, www.kmufrauen-sg.ch

---

## VORSTAND

Der Vorstand der kmu frauen st.gallen führte unter dem Vorsitz von Präsidentin Ulrike Brunnschweiler drei Sitzungen durch. Schwerpunkt der Traktanden bildet die Organisation der Jahresprogramme für die Jahre 2020 und 2021.

Die Präsidentin nahm an zwei schweizerischen Präsidentinnenkonferenzen in Fribourg und Bern teil. Der Austausch auf nationaler Ebene ist für die kmu frauen st.gallen sehr wertvoll.

---

## ANFORDERUNGEN AN EINE MITGLIEDSCHAFT

Wer eine aktive kmu frau st.gallen werden will, muss

- Inhaberin einer KMU sein
- oder eine leitende Position in einer KMU besetzen
- oder aktiv in einer Familien-KMU mitarbeiten.

Voraussetzung ist zudem die Mitgliedschaft im Kantonalen Gewerbeverband St.Gallen (KGV) – sei dies als Einzelmitglied oder als Mitglied über einen Gewerbeverein respektive einen Berufsverband.

# Jahresbericht 2020 der kmu frauen st.gallen

Eine Gruppe des Kantonalen Gewerbeverbandes St.Gallen (KGV)

## Vorwort



**Ulrike Brunnschweiler**  
Präsidentin kmu frauen st.gallen

## Netzwerken auf Distanz!

Die kmu frauen st.gallen haben gezeigt, dass ein gutes Netzwerk in dieser speziellen Zeit noch wichtiger ist. So war schnell klar, dass das Jahresprogramm an die Bedürfnisse angepasst werden muss. Innert Kürze wurde von Yannik Brunner und Barbara Garcia ein Einführungskurs in die digitalen Netzwerke auf die Beine gestellt. So lernten die Mitglieder schnell und direkt, welche Anpassungen es für die Online-Meetings braucht und welche Tools sich am einfachsten anbieten.

In unserer Region finden wir viele engagierte Frauen, die mit ihrem Partner ein Unternehmen führen. Zunehmend sind unsere kmu frauen auch als selbständige Unternehmerinnen tätig. Nachholbedarf gibt es immer noch, wenn es darum geht, was sich Frauen zutrauen. Zum Beispiel, wenn es um die Selbständigkeit geht oder wenn sich eine Frau politisch engagieren möchte. Es ist schade, dass hier enormes Potential auf vielen Ebenen brachliegt. Deshalb gilt es dies zu fördern und mit gezielten Anlässen zu stärken. Wie beispielsweise in unserem Afterwork-Referat zum Thema mentale Stärke.

Wir legen grossen Wert auf ein interessantes und abwechslungsreiches Jahresprogramm. Damit setzen wir uns zum Ziel, weitere und auch junge Frauen für die kmu frauen st.gallen zu gewinnen.

# Veranstaltungen



Lunch &amp; Learn 1 in St.Gallen



## Lunch & Learn 1 St.Gallen, 11. Februar 2020

### Essen, was der Körper wirklich braucht

Wer sich typengerecht ernährt, ist fit, leistungsfähig und voller Tatendrang. Doch wie ernähre ich mich richtig? Die kmu frauen st.gallen setzten sich am ersten Lunch & Learn im 2020 mit diesem Thema auseinander: Claudia Spiess führte in einem kurzen Referat in das Thema Stoffwechsellypisierung ein. Die kmu frauen st.gallen erfuhren, dass in Kohlehydrat- oder Eiweiss-Typen unterschieden wird und mit der BIA-Analyse der individuelle Grundumsatz ermittelt wird. Wenn man dann die Lebensmittel kennt, welche die persönliche Energie verbessern beziehungsweise welche für die jeweiligen Typen nicht ideal sind, den Stoffwechsel belasten und zu Fetteinlagerungen führen, kann man in kurzer Zeit sehr viel Gutes für die eigene Gesundheit machen.

## Online-Schulung, 16. Juni 2020 «Das eine tun und das andere nicht lassen»

In Zeiten von Corona und Home-Office-Pflicht sind neue Lösungen gefragt. So finden in der letzten Zeit vermehrt Sitzungen per Videokonferenz statt. Obwohl es hoffentlich in der Zukunft wieder physische Meetings geben wird, können Videokonferenzen eine gute Ergänzung im Geschäftsalltag sein.

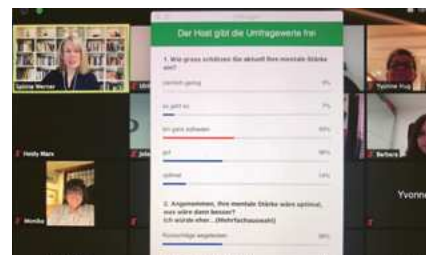
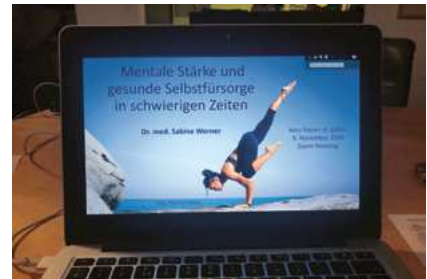
Die kmu frauen st.gallen haben die Gelegenheit gepackt und ihre Mitglieder fit für die Online-Meetings gemacht. Um den Einstieg in die Konferenzen zu erleichtern, hat Barbara Garcia gemeinsam mit Yannik Brunner eine kurze Online-Schulung vorbereitet. Das Ziel der Schulung war, dass die kmu frauen st.gallen im ungezwungenen Rahmen den Einstieg in eine Videokonferenz und die dazugehörigen Funktionen kennenlernen.

So erhielten alle Teilnehmerinnen eine Kurzanleitung und weitere Informationen für den Einstieg. Während der Schulung wurden die wichtigsten Funktionen in einer Videokonferenz erklärt und welche Vorteile, aber auch Nachteile Online-Meetings haben können.





Lunch & Learn 2 Sargans, 24. September 2020



## Lunch & Learn 2 Sargans, 24. September 2020

Herausforderungen und Chancen einer Spitexorganisation: Management in einem dynamischen Umfeld

In Sargans begrüsst Vreni Britt, Geschäftsführerin Spitex Sarganserland, die kmu frauen st.gallen. Sie erzählte über die Herausforderungen und Chancen in der Spitex. Ihr Arbeitsumfeld ist durch die Situation rund um Corona noch dynamischer geworden. Erna Anrig ist mit Leib und Seele kmu frau und war bereits bei der Gründung der kmu frauen st.gallen aktives Mitglied. Die Sarganser Apothekerin erzählte Anekdoten des Schwefelbades.

## OLMA-Neuland Baustellenbesichtigung, 12. Oktober 2020

Da die OLMA im 2020 Jahr leider ausfiel, haben die kmu frauen st.gallen die Baustelle «OLMA-Neuland» besichtigt. Gemeinsam mit Christine Bolt, Direktorin OLMA Messen, blickten sie hinter die Kulisse des neuen Messegeländes. Die kmu frauen st.gallen staunten welche präzise Planung hinter dem Projekt steckt und welche Möglichkeiten sich für die OLMA-Messen damit ergeben.

## Lunch & Learn 3, «After Work»-Referat, 9. November 2020

Mentale Stärke und gesunde Selbstfürsorge in schwierigen Zeiten

15 engagierte, interessierte kmu frauen loggten sich zum «After Work»-Zoom-Referat ein. Dr. med. Sabine Werner hielt ein Referat zu ihrem Lieblingsthema: Mentale Stärke und gesunde Selbstfürsorge in schwierigen Zeiten für kmu frauen! Das war nicht nur für die kmu frauen st.gallen eine grosse Freude, sondern auch eine Bereicherung mit praktischen Tipps für den Alltag. Der virtuelle Austausch war sehr lebendig. Beindruckend zu hören, wie viele gute Strategien die Teilnehmerinnen bereits für sich gefunden haben und nutzen. Dr. med. Sabine Werner hat die persönliche «Menü-Auswahl» an Selbstreflektionsfragen, Express-Entspannungstricks und Tools für mehr Selbstfürsorge, Widerstandskraft und mentale Stärke zusätzlich ein bisschen vergrössert.

## Agenda 2021

Aufgrund der unsicheren Entwicklung verzichten wir darauf, das Jahresprogramm im Geschäftsbericht 2020 abzdrukken. Alle Veranstaltungen werden auf der Website: [www.kmufrauen-sg.ch](http://www.kmufrauen-sg.ch) publiziert und die Mitglieder laufend mit den Informationen bedient.