



Networking-Tag 2022

«Deal or No Deal»
Macht Verzicht glücklich?

Freitag, 9. September, Olma Messen St.Gallen
[networkingtag.ch](https://www.networkingtag.ch)

NETWORKING
TAG | ÜBERRASCHEND
INSPIRIEREND



Boxenstopp nach Corona!

Was zählt für mich?

Minimalismus – wer nach diesem Prinzip lebt, soll sein Glück finden. Heisst es zumindest. Viele haben den Lockdown und die damit verbundene, erzwungene Entschleunigung als positiv erlebt. Spätestens seit der Eroberung des Internets von Marie Kondō ist der Aufräum-Trend in aller Munde. Doch was steckt hinter dem Weniger-ist-Mehr? Was zählt wirklich im Leben? Und wie viel Konsum ist nötig zum eigenen Glück? Muss man sich Verzicht leisten können? Am diesjährigen Networking-Tag wollen wir herausfinden, wie wir die Balance zwischen Karriere, Wertschöpfung, Konsum, Erholung und Freizeit finden. Wie sollen wir uns bewusst entscheiden, damit wir im Gleichgewicht bleiben können?

DEAL OR NO DEAL – habe ich wirklich eine Wahl?

Dich am 17. Networking-Tag herzlich willkommen zu heissen, freut uns sehr. Der Networking-Tag ist ein **öffentlicher Anlass**, organisiert durch die Alumni-Organisation der OST. Das Alumni-Netzwerk hat sich dieses Jahr fundamental verändert. Neu sind wir alumniOST – ein Zusammenschluss der drei Ehemaligen-Organisationen FHS Alumni, Alumni HSR und Club Alumni NTB

der OST – Ostschweizer Fachhochschule. Wir begrüssen dich daher im «neuen Kleid» und freuen uns auf spannende Begegnungen im neuen, erweiterten Alumni-Kreis.



Michael Federer
Geschäftsführer alumniOST



«Gleichgewicht / Balance: Zustand eines Körpers, in dem die entgegengesetzt wirkenden Kräfte einander aufheben.»

Oxford Languages

Input I – Persönliche Dimension



Dr. Marieke Born hält die Balance zwischen sich widersprechenden Zielen, Wünschen und Bedürfnissen.

Psychologin, Forscherin, systemische Beraterin von Führungskräften und Teams

Haben wir wirklich eine Wahl? Bewusst entscheiden zwischen Deal or No Deal!

«Dieses eine Projekt noch... dann wird es weniger: ...dann komme ich zur Ruhe, dann konsumiere ich weniger, dann gelange ich zurück in die Balance.» Berufstätige beschäftigt dieses ewige Dilemma seit Jahren. Sie fühlen sich gefangen zwischen dem Drive nach mehr Erfolg im Berufsalltag, mehr Wertschöpfung, mehr Konsum, aber auch dem Bedürfnis nach mehr Erholung, mehr Weniger. Neu ist die Vehemenz, mit der die Gesellschaft das «Mehr» in Frage stellt. Wofür das alles? Für wen das alles? Die Welt gerät an ihre Grenzen, und die menschliche Psyche tut es auch. So fragt die allgemeine Achtsamkeitswelle: Will ich nicht bewusster mit meinen individuellen «weichen» Bedürfnissen umgehen – wie Ruhe, Erholung und Zuneigung? Das impliziert, wir hätten eine Wahl. Wir könnten uns also wirklich entscheiden, ob wir ein Projekt pushen oder nicht. Wir könnten uns wirklich entscheiden, weniger zu konsumieren, langsamer zu sein, uns Ruhe zu gönnen. Den Rush des Lebens nicht auf dem Beifahrersitz geschehen zu lassen, sondern uns am Steuer wiederzufinden.

Input II – Was die Forschung sagt



Dr. Martina Kühne kennt Bedürfnisse und Wünsche in einer sich verändernden Welt.

Trend- und Zukunftsforscherin für namhafte Think Tanks und Organisationen, Doktorin in Wirtschaftswissenschaften

Der nächste Luxus – Was uns in Zukunft lieb und teuer sein wird.

Luxus ist einer der am inflationärsten verwendeten Begriffe unserer Zeit. Doch was meinen wir eigentlich, wenn wir Luxus sagen? Für den einen ist Luxus das Fünf-Sterne-Hotel, der nächste versteht darunter eine Tasse sortenreinen Kaffee und für den dritten ist Luxus schlicht ein Nachmittag Müsiggang im Liegestuhl. Dass sich die Vorstellung von Luxus über die Zeit verändert, ist an sich noch nicht neu. Was als Luxus angesehen wird, war schon immer abhängig vom Zeitgeist und davon, wie rar ein Gut war. Doch die Pandemie hat nicht nur die Weltwirtschaft, sondern auch unsere Vorstellung von «echtem Luxus» auf den Kopf gestellt. Nach der Corona-Pandemie stellt sich nun die entscheidende Frage, was von den neuen Luxusgütern wie Zeit, Entschleunigung und Müsiggang bleibt. Höchste Zeit also für eine Bilanz und einen differenzierten Blick auf das, was uns in Zukunft lieb und teuer sein wird.

Deal or NO Deal – wähle deine Breakout-Session

Breakout-Session 1:

DEAL: In der Welt der Finanzmärkte



Matthias Geissbühler weiss, wie man Geld investiert und surft die weltweiten Aktienkurse. **Chief Investment Officer (CIO) Raiffeisen Schweiz, lic. oec. HSG, Chartered Financial Analyst (CFA) und Chartered Market Technician (CMT)**

Wie soll ich meinen Reichtum vermehren oder mein Vermögen absichern? Was ist von Börsenweisheiten zu halten und was steckt beispielsweise hinter «buy on bad news – sell on good news»? Wie sieht das optimale Depot aus? Wie finde ich eine für mich passende Anlagestrategie, und wie setze ich diese um? Und – wie positioniert sich eigentlich ein Anlagestrategie-Chef selbst in diesen unsicheren Zeiten?

Breakout-Session 2:

NO DEAL: Minimalismus: Ordnung – Zeit – Freiheit



Selim Tolga, der bekannteste Schweizer Aufräum- und Minimalismus-Experte. **Diplomierter Aufräumprofi und -coach, Dummies-Buchautor, Talkshow-Gast, SRF Dok, Dozent und YouTuber**

Minimalismus durch Aufräumen – frei von physischem und mentalem Ballast: Wie man Minimalismus als Werkzeug für mehr Zeit, Ordnung und Freiheit einsetzen kann. Damit nicht Nichts, sondern das Richtige übrigbleiben kann. Nicht Verzicht, sondern bewusste Wahl. Mit vielen praktischen Minimalismus-Aufräumtipps: Warum wir horten und Mühe mit dem Loslassen haben. Wie wir endlich richtig aufräumen und künftig ballastfrei leben, damit sich sinnvolle Dinge optimal entfalten können.

Input III – Digital Detox



Anitra Egger rät: «Stop scrolling, start living!»

Web-Veteranin, Digital-Detox-Pionierin, Bestsellerautorin und Key Note Speakerin

Mit digital Superfood in die digitale Balance.

Smartphones sind wie Fett. E-Mails sind wie Zucker. Social Media wirkt wie Schokolade. Berufstätige Menschen verbringen täglich mindestens zehn Stunden vor Bildschirmen. Wer zwei Drittel seiner Wachzeit Bildschirme konsumiert, muss sich fragen: Wie gesund ist die digitale Ernährung? Macht sie fit oder fett? Hand auf den Bildschirm: Wie viele leere digitale Kalorien konsumierst du jeden Tag? Hast du digitales Übergewicht? Schadet das deiner Attraktivität auf dem Arbeits- und Beziehungsmarkt? Wer digital fit und wettbewerbsfähig sein und bleiben will, braucht eine smarte digitale Diät, die Screen-Life-Balance bringt und hält. Wo bekommst du die her? Bei uns am Networking-Tag.

Input IV – Die Welt erklärt in drei Strichen



Krogerus und Tschäppeler zeichnen Entscheidungen herbei.

Kaospiloten, Buchautoren und Vermittler

«Warum ist es so schwierig, gute Entscheidungen zu treffen?»

Mit dieser simplen Frage begannen der Schweizer Roman Tschäppeler und der Finne Mikael Krogerus, die sich an der dänischen Kreativschule «The Kaospilots» kennenlernten, ihre Forschungsreise in die Untiefen des decision makings. Herausgekommen ist der internationale Bestseller «50 Erfolgsmodelle – kleines Handbuch für strategische Entscheidungen», der mit kurzen Texten und klugen Zeichnungen durch die Theorien und Methodik der Wahlmöglichkeiten führt. Es folgten zahlreiche weitere Bücher, die sich in 25 Sprachen millionenfach verkauften. Mit wenigen Strichen auf einer Kreidetafel erklären Krogerus und Tschäppeler neue Erkenntnisse aus der Entscheidungsforschung verständlich und lebensnah. Dabei untersuchen sie die Fallgruben des modernen Arbeitslebens, in die wir immer wieder treten. Gemeinsam sind sie zudem Kolumnisten im «Das Magazin». In ihrer wöchentlichen Erklär-Kolumne präsentieren sie Methoden, Denkfiguren und Theorien, die helfen können, ein produktiveres, sinnvollereres und grosszügigeres Arbeitsleben zu führen.

Moderation

Co-Präsidentin und Geschäftsführer der neuen alumniOST



Nina Fischer ist langjährige Alumna und Beirätin der FHS Alumni im Fachbereich Wirtschaft. Seit Gründung der alumniOST obliegt ihr das Co-Präsidium gemeinsam mit Simon Schaefer im 11-köpfigen Vorstand. Nina arbeitet bei der Networking-Tag-Partnerin abraxas, ist Mutter eines Sohnes und wohnt in Teufen AR.



Michael Federer war ebenfalls langjähriges Mitglied der FHS Alumni, bevor er 2019 die Leitung der FHS Alumni von Sigmar Willi übernommen hat. Zusammen mit dem Team «Alumni Services» an der OST betreibt er die Geschäftsstelle des neuen Vereins alumniOST am Campus St.Gallen. Neben dem Engagement für die alumniOST ist Michael selbstständiger Unternehmensberater, Vater von zwei Töchtern und wohnt in Speicher AR.



Der Networking-Tag wird von der alumniOST organisiert, unter dem Patronat der OST – Ostschweizer Fachhochschule.

Networking-Party

Im Anschluss an das Nachmittagsprogramm darf die Networking-Party nicht fehlen. In lockerem Ambiente mit Alumni-Mitgliedern, Freunden und neuen Bekannten das Rahmenprogramm geniessen und das Tagesthema reflektieren – die ideale Plattform für Vernetzung und spannende Diskussionen. Neue Erlebniswelten unserer Partnerschaften sorgen für eine überraschend, inspirierende Atmosphäre.

Rahmenprogramm DEAL

- ab 18 Uhr
- Welcome Drink
 - Warmes Buffet und zwei Bars
 - Drinks live gemixt und aufgepeppt
 - Weinerlebnis der Weinhandlung Martel
 - Erinnerungsfoto vom Networking-Tag

Neue Erlebniswelten

- ab 18.30 Uhr
- Rundenbestzeiten im Sim-Racer aufstellen und die neusten Modelle bei der Alpina Group entdecken
 - Trete in die Auto-Spa Waschstrasse der Osterwalder-Gruppe ein
 - Spielerisch networken mit Abraxas Informatik AG
 - Neue Ideen und Möglichkeiten mit Helvetia Consulting kennen lernen
 - Einblick in die OST – Ostschweizer Fachhochschule

- ca. 22 Uhr
- Ende der Party in der Olma-Halle



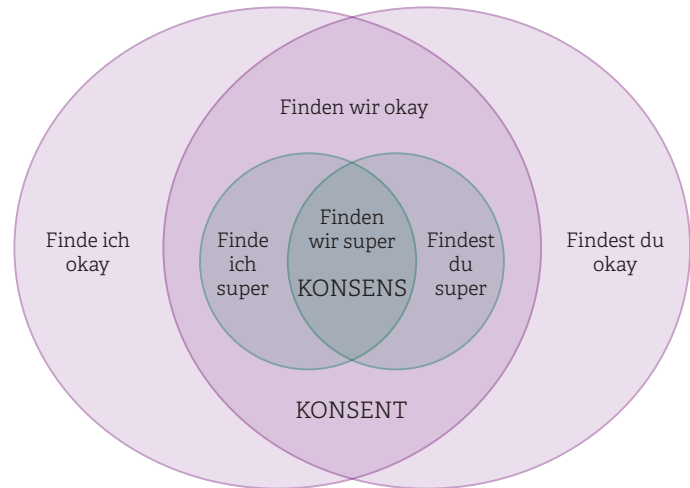
Noch etwas für dich: Deal or No Deal, wie man in Gruppen entscheidet

Von Roman Tschäppeler und Mikael Krogerus, Speakers am Networking-Tag

KONSENS ist das Entscheidungsprinzip, nach dem ein Beschluss nur dann getroffen wird, wenn alle Mitglieder einer Gruppe zustimmen. Man diskutiert, bis man eine Lösung hat, mit der alle einverstanden sind. Kurz: Konsens herrscht, wenn alle dafür sind.

Im Unterschied dazu ist **KONSENT** der etwas bodennähere Cousin des Sich-einig-Werdens. Denn beim Konsent versucht man nicht jedes Bedenken in der Gruppe zu berücksichtigen, sondern folgt dem Leitspruch: «Good enough for now, safe enough to try.» Also: Entspricht vielleicht nicht exakt dem, was ich ursprünglich wollte, aber da ich keinen besseren Vorschlag habe, mache ich mit, anstatt den Prozess aufzuhalten. Kurz: Konsent herrscht, wenn niemand dagegen ist. Wir finden es okay.

Konsent bedeutet also, dass nicht jeder Beteiligte mit der Entscheidung einverstanden sein muss. Sobald jedoch eine Entscheidung getroffen ist, muss jede Person dazu stehen.





Wann und wo?

Freitag, 9. September 2022, 13 bis 18 Uhr,
anschliessend Networking-Party
Olma-Areal, Halle 2.1 in St.Gallen

Der Networking-Tag ist eine **öffentliche
Veranstaltung.**

Anmeldung

Online: networkingtag.ch

Per Post: Bitte nutze dazu
die Anmeldekarte.



Anmeldeschluss ist am Sonntag, 28. August 2022.
Kostenlose Abmeldungen werden bis zu diesem
Datum entgegengenommen.

Preise (exkl. MwSt.)

- CHF 320.– (CHF 270.– bei Anmeldung
bis 15. Juli 2022)
- Für Alumni-Mitglieder:
CHF 220.– (CHF 170.– bei Anmeldung
bis 15. Juli 2022)

Der Networking-Tag ist eine «vor Ort»-Veranstaltung. Sollte dies aufgrund von Pandemie-Massnahmen nicht möglich sein, wird der Betrag zurückerstattet. Schutzmassnahmen vor Ort behalten wir uns vor.

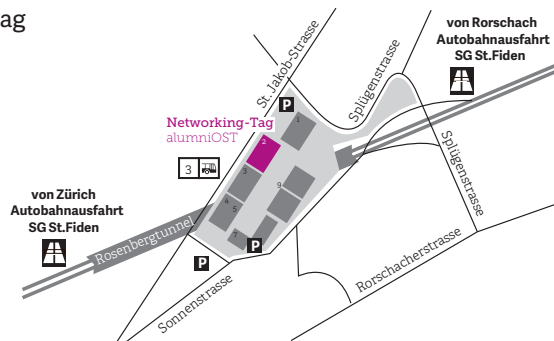
Kontakt

OST – Ostschweizer Fachhochschule
alumniOST, Networking-Tag
Rosenbergstrasse 59, Postfach
9001 St.Gallen, Schweiz
Tel. +41 58 257 16 90
networkingtag@ost.ch
networkingtag.ch

alumniOST folgen:



#networkingtag



Partnerschaften

Themen Partner



www.osterwalder.ch



Official Partner



www.abraxas.ch



ALPINA GROUP
St. Gallen | Widnau | Chur

www.alpinagroup.ch



www.kpmg.ch



Helvetia Consulting

www.helvetia-consulting.ch



Martel.
Wein geniessen.

www.martel.ch

RAIFFEISEN

www.raiffeisen.ch



WITZIG

THE OFFICE COMPANY

www.witzig.ch

Technik Partner



GALLUS MEDIA

www.gallusmedia.ch

Medien Partner

TAGBLATT

www.tagblatt.ch



www.kmu-magazin.ch



www.leaderdigital.ch

DIE OSTSCHWEIZ

www.dieostschweiz.ch

Programm

- 13.00 Uhr Eintreffen der Teilnehmenden
- 13.30 Uhr **Intro Networking-Tag 2022**
Nina Fischer, Co-Präsidentin alumniOST und
Michael Federer, Geschäftsführer alumniOST
- Begrüssung
Daniel Seelhofer
Rektor OST – Ostschweizer Fachhochschule

Input I – Persönliche Dimension

- 13.50 Uhr **Haben wir wirklich eine Wahl? Bewusst entscheiden zwischen Deal or No Deal!**
Marieke Born
- Input II – Was die Forschung sagt
- 14.20 Uhr **Der nächste Luxus – Was uns in Zukunft lieb und teuer sein wird.**
Martina Kühne

14.50 Uhr Pause

Deal or NO Deal – wähle deine Breakout-Session

- 15.45 Uhr **Breakout-Session 1: DEAL: In der Welt der Finanzmärkte**
Matthias Geissbühler
- oder
- Breakout-Session 2: NO DEAL: Minimalismus: Ordnung – Zeit – Freiheit**
Selim Tolga

Input III – Digital Detox

- 16.25 Uhr **Mit digital Superfood in die digitale Balance.**
Anitra Egger
- 16.55 Uhr **Publikums-Talk mit unseren Referierenden und dem Publikum**
- 17.20 Uhr **Schlusswort und Thema 2023**
Nicola Diebold und **Michael Federer**
Geschäftsleitung alumniOST

Input IV – Die Welt erklärt in drei Strichen

- 17.25 Uhr **«Warum ist es so schwierig, gute Entscheidungen zu treffen?»**
Krogerus und Tschäppeler
- anschl. **Networking-Party mit Erlebnisswelten**