

Hinterkappelen, 25. Januar 2012

F O K A
Forum
Kaufmännischer
Berufsfrauen
Schweiz

Einladung zum Forum Gut ist besser als perfekt

Datum	Mittwoch, 15. Februar 2012
Zeit	18.30 Uhr Nachtessen (fakultativ) 20.00 Uhr Beginn Forum
Ort	Restaurant Kreuz, Zeughausgasse 39/41, 3011 Bern Telefon 031 329 95 95, www.hotelkreuz-bern.ch
Referentin	Bernadette Wagner, Zentrum für gesunde Gelassenheit, www.zentrum-gelassenheit.ch Dipl. Erwachsenenbildnerin HF, NLP-Trainerin IANLP, Supervisorin, Coach BSO
Anmeldung	bis Sonntag, 12. Februar 2012 bei Stephanie Brandenberger eingetroffen stephanie.brandenberger@foka.ch
Gästebeitrag	CHF 20.00

Liebe FOKA-Kollegin, liebe FOKA-Interessentin

Bernadette Wagner lädt Sie mit folgenden Worten zu diesem erkenntnisreichen Forum ein:

„Wir sind es gewohnt, perfekte Leistung zu erbringen. In der Arbeit, in der Familie und bei vielen anderen Verpflichtungen. Das Streben nach optimaler Bewältigung, besonders von anspruchsvollen Aufgaben, erzeugt positive Empfindungen und erhöht damit das Selbstwertgefühl. Indes kann ein „zuviel des Guten“ auch zu Stress führen.

Haben Sie aus Ihrem Umfeld schon einmal gehört, dass Sie eine Perfektionistin sind? Wie hat das auf Sie gewirkt? Haben Sie es vielleicht bestritten, als Kompliment oder als Kritik aufgefasst? Oder ist es Ihnen schon passiert, dass andere Sie für eine Arbeit lobten und Sie sofort sahen, was Sie noch besser hätten machen können?

*Ich lade Sie ein, sich am Abend des 15. Februar zurückzulehnen und gemeinsam über die These „**Gut ist besser als perfekt**“ aktiv zu sinnieren. Dabei zu entdecken, in welchem Bereich, in welcher Situation Sie ein bisschen weniger Energie und Zeit investieren, dafür sich etwas öfters ein „Gut so“ erlauben wollen. Ich freue mich auf Sie.“*

Neugierig auf einen interessanten und lehrreichen Abend?

Wir laden dich und deine Kolleginnen herzlich zur Teilnahme ein. Das vorgängige Nachtessen ist ideal zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch unter Berufskolleginnen.

Liebe Grüsse

FOKA - Sektion Bern

Marina Habich, Vorstandsmitglied

Nächstes Forum: Mittwoch, 14. März 2012 Eigene Homepage

Alle interessierten Frauen sind in unserem Netzwerk herzlich willkommen.

FOKA – Sektion Bern

Marina Habich, Schlossmatte 40, 3032 Hinterkappelen
031 371 19 91 – marina.habich@foka.ch – www.foka.ch