

Zürich, 6. Februar 2012

Einladung zum Forum



## Gut ist besser als perfekt

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Datum</b>        | Dienstag, 28. Februar 2012   |
| <b>Zeit</b>         | 18.00 h Apéro (fakultativ)<br>18.30 h Nachtessen (3-Gang Menu CHF 39.--)<br><b>20.00 h Forum</b>   |
| <b>Ort</b>          | Hotel Glärnischhof, Claridenstrasse 30, 8022 Zürich<br>Tel. 044 286 22 22 – <a href="http://www.hotelglaernischhof.ch">www.hotelglaernischhof.ch</a>   |
| <b>Referentin</b>   | Astrid Mehr, Psychologin   |
| <b>Anmeldung</b>    | verbindlich <b>bis Freitag, 24. Februar 2012</b> an Rita Studer, Im Haller 63, 8424 Embrach, Tel. +41 44 865 19 06 / Mobile +41 79 229 86 77 oder elektronisch an <a href="mailto:rsimmob@bluewin.ch">rsimmob@bluewin.ch</a> od. rita.studer@foka.ch |
| <b>Gästebeitrag</b> | <b>CHF 25.00</b>   |

---

Liebe FOKA-Kolleginnen  
Liebe FOKA-Interessentinnen

Frau Astrid Mehr lädt uns mit folgenden Worten zu diesem erkenntnisreichen Forum ein:

Ehrgeiz, Exaktheit und der Anspruch, seine Arbeit möglichst gut zu machen, sind geschätzte und meist notwendige Eigenschaften. Davon zu unterscheiden ist der Perfektionismus. Hier besteht der Anspruch nicht nur möglichst gut, sondern vollkommen zu sein. Doch der Druck, alles perfekt zu erledigen, führt zu Stress und mangelnder Gelassenheit. Die Zeit wird knapp, die Energie verpufft.

Nach diesem Forum

- kennen Sie Ursachen und Auswirkungen des Perfektionismus im Arbeitsleben
- wissen Sie, wie Sie einen angemessenen Massstab finden können
- haben Sie Ideen, wie Sie mehr Gelassenheit mit sich selbst und anderen erlangen können

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme. Nutzen Sie das vorgängige Nachtessen zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch unter Berufskolleginnen. Gäste sind wie immer willkommen!

Herzliche Grüsse

**Nächste Veranstaltungen:**  
Mittwoch, 21. März - Der letzte Wille, persönliche und finanzielle Vorkehrungen

Sig. Annamaria Wouda  
**FOKA Sektion Zürich**

**Alle interessierten Frauen sind herzlich willkommen in unserem Netzwerk!**

---

**FOKA – Sektion Zürich**

Im Haller 63, Postfach 80, 8424 Embrach, P 044 865 19 06 / 079 229 86 77 ☐ ☐ 044 865 36 16 ☐ [rsimmob@bluewin.ch](mailto:rsimmob@bluewin.ch) ☐ [www.foka.ch](http://www.foka.ch)