

St. Gallen, 16. April 2019

Herzliche Einladung zum Forum

- Titel**            **Resilienz – Widerstand stärken**
- Datum**           **Mittwoch, 08.05.2019**
- Zeit**             ab 18.30 Uhr Nachtessen fakultativ  
                      20.00 Uhr Referat
- Ort**                Hotel NewStar, Breitfeldstrasse 9, 9015 St. Gallen  
                      (Parkplätze vorhanden; öV Bus 7)
- Referentin**    **Linda Schmollinger, dipl. Mentaltrainerin, Ernährungs- und  
Entspannungskoach, St. Gallen (über ZEPRA)**
- Anmeldung**    per Doodle Link: <https://doodle.com/poll/e9cbcyh4xpmi6y44>  
                      bis spätestens **07.05.2019**
- Gäste**            **sind herzlich willkommen!    Beitrag Fr. 20.—**
- 

Liebe Kolleginnen, liebe Interessentinnen

Resilienz – Widerstandskraft ausbauen. Was ist das Geheimnis von Menschen, die aus grossen Krisen gestärkt hervorgehen? Wie schaffen sie es, Schicksalsschläge oder berufliche Fehlschläge zu meistern? Diese Menschen verfügen über eine hohe innere Widerstandskraft bzw. Resilienz, die sich unter anderem durch Optimismus und Selbsteinschätzung – Akzeptanz und Realitätsbezug auszeichnet.

Linda Schmollinger, unsere Referentin, wird ihnen aufzeigen, wie sie ihre Resilienz stärken und ausbauen können. Lernbereitschaft – Lösungsorientierung und Kreativität – Selbstregulation und Selbstfürsorge – Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit sind nur einige der Kernaussagen, die uns Frau Schmollinger in ihrem Referat näher erläutern wird.

Ein absolut spannendes Referat! Reserviert euch unbedingt diesen Abend und benutzt das vorgängige fakultative Nachtessen zum Gedankenaustausch und Vernetzen.

Herzliche Grüsse

**FOKA – Forum kaufmännischer Berufsfrauen**  
Sektion Ostschweiz

**Elizabeth Zürcher**

*Es werden eventuell Fotos von den Anlässen gemacht, die veröffentlicht werden können (Facebook, Homepage, WomanOst, etc.). Wer nicht abgelichtet werden möchte, kann dies vorgängig melden. Diesem Wunsch wird dann selbstverständlich entsprochen.*

**Nächstes Forum: Mittwoch, 12.06.2019: Die hohe Kunst souverän zu sein**