

Gunzwil, im Oktober 2018

Einladung zum Forum

Schlagfertig sein und entspannt bleiben – spontan und schlagfertig reagieren

Datum	Mittwoch, 7. November 2018
Ort	Hotel Aarehof, Bahnhofstrasse 5, 5103 Wildegg Tel. 062 887 84 84 – www.aarehof.ch
Zeit	ab 18.30 Uhr Gemeinsames Nachtessen (fakultativ) 20.00 Uhr Beginn Forum
Referentin	Gunhild Hinkelmann, fair communication, www.faircommunication.ch
Anmeldung	mittels Doodle-Umfrage https://doodle.com/poll/x2qpinnr2shbkbkt bis spätestens am 1. November 2018 (eingetroffen). ☞ Bitte nicht vergessen zu vermerken, ob mit oder ohne Nachtessen
Gästebeitrag	CHF 25.00

Alle interessierten Frauen sind herzlich willkommen in unserem Netzwerk!

Liebe FOKA-Kollegin, liebe FOKA-Interessentin

Auf Angriffe reagieren wir meistens emotional: durch Rechtfertigung oder Gegenangriff. Entweder gerät man in die Defensive oder man begibt sich auf das gleiche Niveau wie der Angreifer/die Angreiferin. Und die richtige Reaktion fällt einem immer erst nachher ein. Wenn man schlagfertiger werden möchte, nutzt man statt Emotionen besser seinen Verstand. Dazu braucht es Übung und ein bisschen Mut. Trainieren Sie Geistesgegenwart und Wortgewandtheit und wappnen Sie sich so mit nützlichen Instrumenten für zukünftige Situationen. Genauso wichtig ist jedoch die Kunst des Überhörens - und die damit verbundene Gelassenheit, nicht auf alles reagieren zu müssen.

- Schlagfertigkeit und Gelassenheit entstehen im Kopf: Vernunft statt Gefühl
- Angriffe durchschauen und geeignete Abwehrmöglichkeiten kennen
- Körpersprache zielorientiert einsetzen
- Schlagfertigungs- und Formulierungsübungen
- Prioritäten setzen: Gelassenheit statt Aktionismus

Wir freuen uns auf einen spannenden Abend mit zahlreichen Teilnehmerinnen. Nutzen Sie ebenfalls das vorgängige Nachtessen zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch unter Berufskolleginnen! Gäste sind immer herzlich willkommen.

Herzliche Grüsse
FOKA – Sektion Aargau/Solothurn

Yvonne Mürset
Vizepräsidentin

Nächstes Forum: Dienstag, 27. November 2018; Abschlussabend
