

Baar, 22. Oktober 2024

Einladung zum Forum

«Stark im Leben, stark im Business»

Die Macht der Resilienz

- Referent:** Dr. Anja H. Förster, <https://anja-foerster.com/>
- Datum:** Mittwoch, 13. November 2024
- Zeit:** 19.30 Uhr Beginn Forum
21.00 Uhr Apéro gesponsert von Ursula Zahner
- Ort:** Langhuus, Fabrikstrasse 9, 6330 Cham, <https://langhuus.ch>
- Anmeldung:** verbindlich **bis spätestens Freitag, 8. November 2024**
per E-Mail an erika.fey@bluewin.ch
- Gästebeitrag:** CHF 20.00

Liebe FOKA-Kolleginnen, liebe FOKA-Interessentinnen



«Stark im Leben, stark im Business»

Die Macht der Resilienz

Wir sind alle gestresst – ob im Job oder privat. Wir fallen hin, stehen wieder auf, richten unser Krönchen und machen einfach weiter. So wird es uns oft vorgelebt, und vielleicht erwarten wir das auch von uns selbst. Aber was, wenn das Krönchen einen Kratzer hat oder kaputt ist? Dann reicht es nicht, einfach die Zähne zusammenzubeißen.

Dann braucht es Resilienz.

In diesem Event bekommst du Einblick in deine Widerstandskraft und deine Fähigkeit, flexibel mit Herausforderungen umzugehen. Resilienz bedeutet, nicht nur Krisen auszuhalten, sondern aktiv Ressourcen zu nutzen, um gestärkt daraus hervorzugehen. Mit praktischen Ansätzen lernst du, wie du deine Resilienz stärken kannst

Anja kennt Resilienz nicht nur aus Büchern, sondern braucht sie jeden Tag, um mit den Folgen eines Gehirntumors zu leben. Sie ist verheiratet und hat zwei erwachsene Töchter.

Es besteht die Möglichkeit, ein individuelles Resilienz Testergebnis zu erhalten. Mehr Details dazu am Ende des Abends.

Freundliche Grüsse

FOKA – Sektion Zentralschweiz
Juliana Nussbaum, Vorstandsmitglied

Nächstes Forum: Weihnachtsüberraschung, wird zu einem späteren Zeitpunkt mitgeteilt

Alle interessierten Frauen sind herzlich willkommen in unserem Netzwerk