

Bern, im November 2024

Einladung zum Novemberforum

«Stark im Leben, stark im Business» Die Macht der Resilienz

- Referentin:** Dr. Anja H. Förster, <https://anja-foerster.com/>
- Datum:** Mittwoch, 20. November 2024
- Zeit:** 20.00 Uhr Beginn Forum
18.30 Uhr Fak. Nachtessen (Rest. Bärenhöfli beim Kongresszentrum Kreuz)
- Ort:** Kongresszentrum Kreuz, Zeughausgasse 41, 3011 Bern, Tel. 031 329 96 06,
Web: www.kongresszentrumkreuz.ch
- Anmeldung:** verbindlich **bis spätestens Sonntag, 17. November 2024**,
per E-Mail an claudia.ionascu@gmail.com
- 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 Bern
Regina Gerber, Präsidentin

Nächstes Forum: Weindegustation im Wyhus Belp am 12. Dezember (nähere Informationen folgen)

Alle interessierten Frauen sind herzlich willkommen in unserem Netzwerk