

Belp, im März 2025

## Einladung zum Hybridforum «Roter Lippenstift – 5 Gründe, warum Frau ihn öfter tragen sollte»

**Datum:** Donnerstag, 3. April 2025  
**Ort:** Kongresszentrum Kreuz, Zeughausgasse 41, 3011 Bern, Tel. 031 329 96 06, [www.kongresszentrumkreuz.ch](http://www.kongresszentrumkreuz.ch)  
**Online:** via ZOOM (Beitrittslink wird nach Ablauf der Anmeldefrist verschickt)  
**Beginn Forum:** 20.00 Uhr  
**Nachtessen:** 18.15 Uhr im Restaurant Bärenhöfli neben dem Kongresszentrum Kreuz in Bern  
Das Nachtessen ist **fakultativ** und geht für alle auf eigene Rechnung.  
**Referentin:** **Petra Sewing-Mestre**, Life & Business Coach, Autorin – Speakerin, Frauenakademie Luzern, Hirschengraben 11, 6003 Luzern  
**Anmeldung:** bis Montag, 31. März 2025, an Claudia Ionascu, [claudia.ionascu@gmail.com](mailto:claudia.ionascu@gmail.com)  
**Gästebeitrag:** CHF 20.00

Liebe FOKA-Kollegin, liebe FOKA-Interessentin



Selbstbewusste Menschen wirken in der Regel **attraktiv, sympathisch** und **vertrauenserweckend**. Sie treffen **unabhängige Entscheidungen**, **stehen zu ihren Fehlern und gehen ihren eigenen Weg**. Kurzum: **Ein solides Selbstbewusstsein verbessert das Leben!**

Selbstbewusst sein ist vor allem die **bewusste Wahrnehmung des eigenen Selbst**: Wer bin ich? Was macht mich glücklich? Was ist mir in meinem Leben wichtig? Wie stehe ich zu mir? Solche Fragen können wir in der Regel umso sicherer und positiver beantworten, je selbstbewusster wir sind.

**Die wichtige Frage ist jedoch, wie kann ich an Selbstbewusstsein kommen, wenn ich es nicht habe – oder gerne noch mehr hätte?**

Wie können wir es stärken? In unserem Leben und vielleicht ganz besonders im Beruf, wo es vor allem um Anforderungen, Leistungen, Erfolg und Kritik geht?

«Knallroter Lippenstift!», heisst das Rezept von Petra Sewing-Mestre. Das sei nämlich nicht nur einfach hübsche Farbe für die Lippen, sondern ein Code, ein politisches Statement und eine Kampfansage:

«**Wer ihn trägt, mit dem muss gerechnet werden.**»

Mit dem Lippenstift als dem weiblichen Symbol in der Berufs- und Geschäftswelt – in der vor allem strenge und unauffällige Dresscodes gelten – macht seine Trägerin eine deutliche und selbstbewusste Ansage: Er ist ein klares Bekenntnis zu Unabhängigkeit und Selbstbestimmung! Denn nur wer sichtbar ist, findet auch statt!

Interessiert? Dann sende deine Anmeldung bitte bis **Montag, 31. März 2025**, an Claudia Ionascu, Mail-Adresse: [claudia.ionascu@gmail.com](mailto:claudia.ionascu@gmail.com). Teile bitte mit, ob du live oder online teilnimmst. Bist du live mit dabei, teile bitte mit, ob du am Nachtessen teilnimmst. Vielen Dank!

Wir freuen uns auf dich und auf einen spannenden Abend sowie auf eine rege Teilnahme.

Freundliche Grüsse

Regina Gerber  
Präsidentin der FOKA-Sektion Bern

**Nächstes Forum: Mittwoch, 14. Mai 2025 – Buchlesung neues NEFU-Buch (Netzwerk für Einfrau-Unternehmen) mit der NEFU-Gründerin Nelly Meyer-Fankhauser**

**FOKA – Sektion Bern**

Regina Gerber, Präsidentin, Gürbeweg 39, 3123 Belp

☎ P 031 819 64 52 • 📠 079 736 86 49 • [gerberstextservice@belponline.ch](mailto:gerberstextservice@belponline.ch) • [www.foka.ch](http://www.foka.ch)