

einladung zum wnet-treffen im pustertal

LIEBE MITGLIEDSFRAUEN,
SEHR GEEHRTE INTERESSENTINNEN,

Wnet lädt Euch herzlich am

16.10.2014

zum ersten

NETZWERKTREFFEN IM PUSTERTAL

Frau Christine Vigl, Business- und Managementcoach, wird uns einen Vortrag mit anschließender Diskussion über Resilienz, also wie man mit Veränderungen und Belastungen im Alltag und Berufsleben umgeht, halten. Resilienz wird häufig auch mit den Begriffen Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit und Flexibilität umschrieben.

RAIFFEISEN FORUM BRUNECK

Europastraße, 19 in Bruneck

18:00 UHR

➤ Get-Together: Austausch und Vernetzen bei einem kleinen Umtrunk

18:30 UHR

➤ Vortrag von Christine Vigl über „Resilienz, die Vielfalt des Lebens leben - sinnorientiert, leistungsstark und flexibel“

➤ mit anschließender Diskussion

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme
und bitten um Anmeldung bis zum
Dienstag 14.10.2014 unter info@wnet.bz.it

**Wnet bedankt sich bei der Raiffeisenkasse Bruneck
für die freundliche Unterstützung.**

VORTRAG

**„Resilienz: die Vielfalt des Lebens
leben - sinnorientiert, leistungsstark
und flexibel“**

**von Christine Vigl,
Business- und Managementcoach.**

Egal in welcher Lebensphase wir uns befinden, stets gilt es den jeweiligen Herausforderungen pro-aktiv und selbst-bewusst zu begegnen. Sie werden auf einen Streifzug durch jene Stationen mitgenommen, auf die es ankommt, um eine gute Balance in der Vielfalt des eigenen Lebens zu halten und resilient auf Herausforderungen zu agieren:

- *Ein achtsamer Umgang mit sich und anderen*
- *Eigene Grenzen und die der anderen erkennen und respektieren*
- *Eigene Denk- und Verhaltensmuster bewusster machen und erkennen, dass jederzeit auch anders gedacht und gehandelt werden kann*
- *Eigene Freiräume erkennen und nützen*
- *Eigene Potenziale kraftvoll entfalten*