

An alle Frauen im BJV

Einladung zum Netzwerktreffen mit Mini-Workshop

München, 20. März 2019

Liebe Kolleginnen,

miteinander ins Gespräch kommen, voneinander lernen, gemeinsam profitieren:

Wir beginnen das Jahr 2019 mit dem Mini-Workshop „Die Pippi-Langstrumpf-Strategie – freier und selbstbestimmter im beruflichen Alltag“ – unter der Leitung von Dr. med. Tatjana Reichhart.

Die Themen „Freiheit“ und „Selbstbestimmtheit“ spielen sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag eine große Rolle. Sie haben viel mit unserer Lebenszufriedenheit zu tun. Als ein mögliches Vorbild für Freiheit und Unbeschwertheit kann Pippi Langstrumpf gelten.

An diesem Abend stellt Dr. med. Tatjana Reichhart evidenzbasierte und aus der Verhaltenstherapie stammende Methoden sowie Strategien vor. Diese ergänzt sie mit einer Verhaltensanalyse von Pippi Langstrumpf. Es geht unter anderem um die Fragen: Wie erreiche ich mehr Freiräume und Selbstbestimmtheit? Wie kann ich mich weniger unter Druck gesetzt fühlen und mich besser abgrenzen? Wie gewinne ich mehr Leichtigkeit und Unbeschwertheit im beruflichen Alltag? Jede Teilnehmerin kann an diesem Abend konkrete und realistische Anregungen für die praktische Umsetzung im beruflichen Alltag mitnehmen.

Und Zeit für Networking und Gespräche haben wir auch eingeplant. Dazu treffen wir uns am

Mittwoch, 3. April 2019, 19 bis ca. 21.30 Uhr
Hirschbergstraße 9 (Seminarraum von Kitchen2Soul), 80634 München-Neuhausen

Zur Referentin: Dr. med. Tatjana Reichhart ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Ihren Arbeitsschwerpunkt hat sie auf die Bereiche Prävention psychischer Erkrankungen und psychische Gesundheit am Arbeitsplatz gelegt. Sie hält in Unternehmen deutschlandweit Workshops für Führungskräfte und Mitarbeiter, außerdem arbeitet sie als Coach. Des Weiteren ist sie Co-Gründerin des „Kitchen2Soul“ (www.kitchen2soul.com). Ihr erstes Buch „Das Prinzip Selbstfürsorge“ erscheint am 25. März 2019 im Kösel Verlag. Ihre Kindheitsheldin ist – wie nicht anders zu erwarten – Pippi Langstrumpf.

Ich freue mich auf euer Kommen und bitte um Anmeldung bis spätestens Montag, 1. April 2019, per E-Mail an uschihorner@hotmail.com.

Herzliche Grüße

Uschi Horner
Vorsitzende der Fachgruppe Chancengleichheit/BJFrau

FG-Vorsitzende
Uschi Horner

Römerstraße 11
83329 Waging am See

Telefon 0 86 81/4 79 33 15

Mobil 01 72/8 61 94 35
uschihorner@hotmail.com

Geschäftsstelle BJV e.V.

St.-Martin-Straße 64
81541 München

Telefon 0 89/5 45 04 18-0
Telefax 0 89/5 45 04 18-18

info@bjv.de
www.bjv.de