

# WORKSHOP NETWERKEN MET STERKE EN KRACHTIGE VROUWEN

## 21 DECEMBER

**NETWERK VROUWEN FNV ORGANISEERT OP  
21 DECEMBER 14.00-17.00 UUR**

**Workshop netwerken met sterke en krachtige vrouwen  
DEN BOSCH HOTEL CENTRAL**

Willen we aan de slag met thema's als ongelijke beloning mannen/vrouwen; stress van de dubbele belasting werk en zorg, #metoo, dan is het belangrijk om volledig in onze kracht te gaan staan. We hebben kracht en een lange adem nodig. De wereld verandert niet vanzelf. Hoe pak je gesprekken met de baas aan over Gelijke Beloning; Promotie; Balans werk en privé; stop seksueel geweld. In deze workshop leer je **de beginselen van Mindfulness** en je gaat de wereld binnen in jezelf ontdekken; je denkpatronen, je gevoelens, welke automatische reactiepatronen. Leer om weer grip te krijgen op je gedachten en te leven vanuit je hart.

We willen niet alleen onszelf, maar ook elkaar versterken, daarom is er aansluitend **een gezellige netwerk kerstborrel met hapjes** waarin we volop kunnen netwerken met elkaar. Geef door als je meeborrelt.

**Geef je op voor 14-12**

**[DIVERSITEIT@FNV.NL](mailto:DIVERSITEIT@FNV.NL)  
O.V.V. MINDFULNESS**

**Ik borrel wel/niet mee**

De workshop wordt verzorgd door Lilian Willems van Pranakompas.

Tot de 21<sup>e</sup> Netwerk vrouwen FNV



