

Donnerstag, 05. Mai – (19:00 bis 20:30 Uhr)

## Care for Yourself! Fit als Unternehmerin – So geht's!

**Ort:** Bürgerzentrum Remise, Kiskerstr. 2,  
33790 Halle (Westf.)

**Themeninput:** Ute Osterkamp | Coach und Organisationsberaterin

**Anmeldefrist:** 28.04.2022

Im stressigen Alltag werden die eigenen Wünsche und Bedürfnisse oft zur Seite geschoben und ignoriert. Doch wer sich langfristig eine gute Lebensqualität und Gesundheit aufbauen und erhalten will, braucht einen individuellen ressourcenaktivierenden und gesundheitsfördernden Lebensstil!

Grenzen setzen und „Nein“ sagen fällt vielen schwer. Umso wichtiger ist es, die eigene Leistungsfähigkeit ganzheitlich – auf mentaler, körperlicher und emotionaler Ebene – zu denken und zu fördern.

Der Schlüssel liegt in der Stärkung der individuellen **Self Awareness!** Es ist wichtig, die eigenen Bedürfnisse und Ressourcen zu erkennen, um wohlbehalten und gesund ans Ziel zu gelangen.



**Ute Osterkamp** erläutert in einem 20-minütigen **Impulsvortrag**, wie unsere Lebensweise, unsere Ernährung und Bewegung, unsere Berufs- und Alltagsgestaltung die entscheidenden Hebel für Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit sind. Sie öffnen uns die Türen zu einem erfüllten und glücklichen Leben, in beruflicher wie auch privater Hinsicht.

Mit diesen neuen Impulsen begeben Sie sich in den direkten Austausch. In Kleingruppen werfen Sie gemeinsam den Blick auf Ihre eigenen Situationen. Haben Sie Ihre individuellen Ressourcen und Bedürfnisse schon erkannt und in Ihren beruflichen und privaten Alltag integriert? Gibt es noch Optimierungsbedarf? Profitieren Sie auch vom Austausch und den Erfahrungen der anderen Unternehmerinnen.

## Haben Sie Fragen?

Dann setzen Sie sich gern mit uns in Verbindung oder besuchen Sie die Homepage der Stadt Halle (Westf.).



## Ansprechpartnerinnen:



### Sandra Werner

Gleichstellungsstelle  
der Stadt Halle (Westf.)  
gleichstellung@hallewestfalen.de  
Tel. 05201/183181



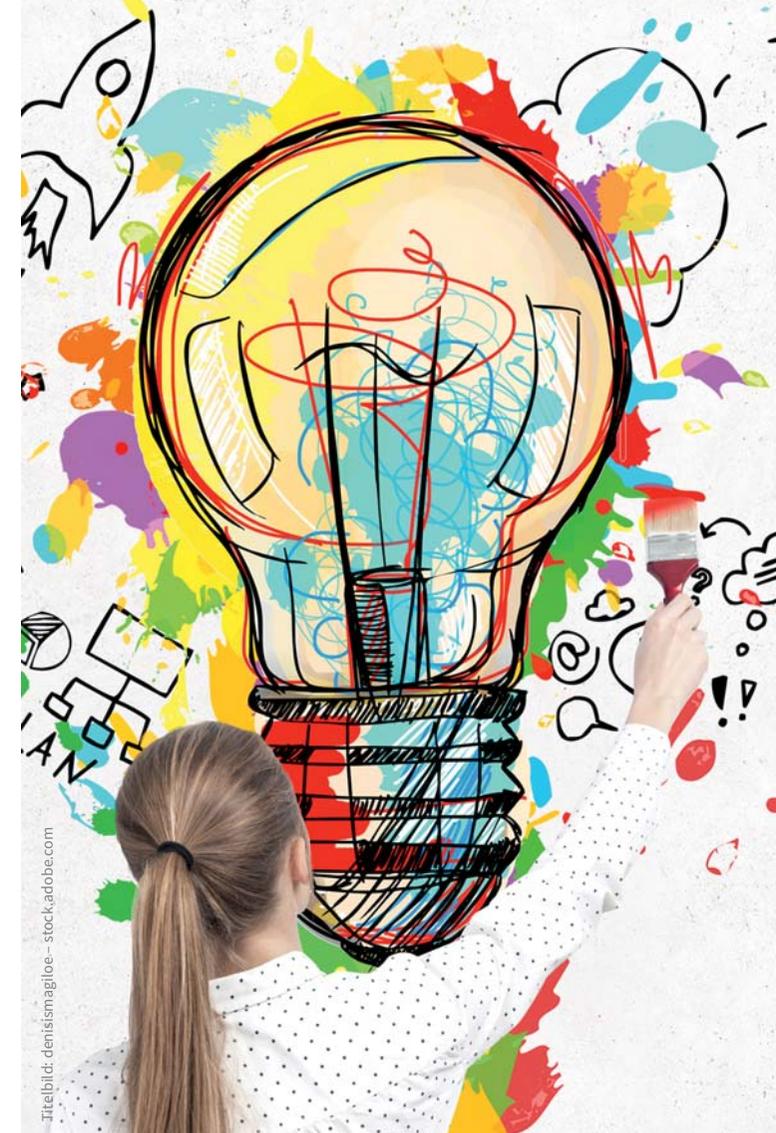
*... zum Leben und Genießen*

### Carla Winkenjohann

Gleichstellungsstelle  
der Stadt Werther (Westf.)  
carla.winkenjohann@gt-net.de  
Tel. 05203/70562

# Unternehmerinnen-Treff

## Halbjahresprogramm 2022



Jitelbild: denismagloe - stock.adobe.com



Unternehmerinnen-Treff  
Halle (Westf.) • Werther (Westf.)

## Gut vernetzt in der eigenen Selbstständigkeit! Unternehmerinnen-Treff für Selbstständige, Teilselbstständige und Gründerinnen

Vernetzung, Austausch und ein starkes Miteinander stehen im Mittelpunkt des Unternehmerinnen-Treffs. Das seit 2001 existierende Netzwerk bietet örtlichen Unternehmerinnen aus dem Kreis Gütersloh die Möglichkeit, sich auszutauschen und hilfreiche Tipps für die berufliche Praxis zu sammeln. Durch eine bunte Mischung aus Vernetzungs- und informativen Impulsveranstaltungen, können Sie mit anderen Unternehmerinnen unterschiedlichster Branchen Ihre Erfahrungen teilen, Ihr Wissen erweitern und beruflich voneinander profitieren.

Gemeinsam mit engagierten Unternehmerinnen aus dem Kreis Gütersloh haben die Gleichstellungsstellen der Städte Halle (Westf.) und Werther (Westf.) ein vielseitiges Halbjahresprogramm für 2022 auf die Beine gestellt.

Für die Teilnahme an den kostenlosen Netzwerktreffen ist eine vorherige Anmeldung innerhalb der angegebenen Anmeldefrist erforderlich: [www.hallewestfalen.de/Unternehmerinnen-Treff](http://www.hallewestfalen.de/Unternehmerinnen-Treff)

Schauen Sie vorbei und werden Sie Teil des Netzwerks!  
Wir freuen uns auf Sie!

### Ihr Planungsteam „U-Treff“



Links: Susanne Fillers, Ute Osterkamp, Mirijam Handschack, Michaela Mössler-Wilmsen, Sandra Werner (Gleichstellungsbeauftragte Halle (Westf.))

Donnerstag, 13. Januar 2022 – (19:00 – 20:30 Uhr)

### „Meet & Mingle“ Vernetzungs- und Austauschtreffen

**Ort:** digital  
**Themeninput:** Mirijam Handschack | Visible Marketing  
Anna Hielscher | bewusst bewegt sein  
**Anmeldefrist:** 11.01.2022

An diesem Abend kommen Sie zu Wort und können Gleichgesinnte kennenlernen.

Nach einer ersten Kennenlernrunde stellen Mirijam Handschack und Anna Hielscher in einem kurzen Themeninput ihre jeweiligen Selbstständigkeitsvorstellungen vor.



Wussten Sie schon, dass **Mirijam Handschack** mit rund 20 Jahren Marketingmanagement-Erfahrung Unternehmen in den Bereichen Website- und Social-Media-Pflege bis hin zu langfristigen Marketingstrategien berät? Ihr Fokus liegt dabei auf den vielfältigen Chancen des Online-Marketings.



Oder, dass **Anna Hielscher** eine Bewegungshummel, Islandfan, Mama von drei Wirbelwinden und verliebt in ihr bewegtes Leben ist? Als Outdoor Trainerin hilft sie naturbegeisterten Frauen und Müttern dabei, das Potential ihrer Gesundheit zu erkennen.

Beide Unternehmerinnen teilen an diesem Abend wichtige Aspekte ihrer Selbstständigkeit mit Ihnen.

Und danach sind Sie an der Reihe! In den Breakout-Sessions können Sie Ihre eigenen Erfahrungen austauschen, neue Kontakte knüpfen und mit anderen gleichgesinnten Frauen ins Gespräch kommen. Freuen Sie sich an diesem Abend auf neuen Input und vor allem auf neue Bekanntschaften und viel Zeit für den gemeinsamen Austausch.

Donnerstag, 10. März 2022 – (18:00 – 19:30 Uhr)

### Die Frage der Nachfolge – Zu Gast beim Tee und Kaffee Paradies

**Ort:** Tee und Kaffee Paradies, Rosenstr. 16,  
33790 Halle (Westf.), im Anschluss: Bürgerzentrum  
Remise, Kiskerstr. 2, 33790 Halle (Westf.)  
**Themeninput:** Scarlett Mantei | Inhaberin Tee und Kaffee Paradies  
und weitere Unternehmerinnen aus dem Netzwerk  
**Anmeldefrist:** 03.03.2022



**Scarlett Mantei** öffnet an diesem Abend die Türen zu ihrem „Tee und Kaffee Paradies“ in Halle (Westf.) für interessierte Unternehmerinnen. Während einer etwa 20-minütigen Besichtigung wird das 1996 gegründete „Paradies“ vorgestellt – inklusive einer kleinen Teeverkostung!

Anschließend wird das Thema „Unternehmensnachfolge“ aus mehreren Perspektiven in der Remise beleuchtet. Wie finde ich eine gute Nachfolge, wie kann eine gute Übergabe stattfinden und welche rechtlichen Bedingungen muss ich dabei beachten?

Mit diesen und weiteren Schwerpunkten befassen sich verschiedene Referentinnen aus dem Netzwerk an diesem Abend. Natürlich erhalten Sie auch die Gelegenheit, sich mit den anderen Unternehmerinnen zum Thema Nachfolge auszutauschen.



Weitere Informationen zum Netzwerk sowie zu aktuellen Angeboten des Unternehmerinnen-Treffs finden Sie auf der Homepage der Stadt Halle (Westf.).

