

## Liebe Besucherinnen unseres Netzwerktreffens und solche, die es werden wollen!

Wir freuen uns, dass Sie sich für unsere Veranstaltungsreihe „Netzwerktreffen engagierter Frauen im Landkreis Böblingen“ interessieren. Das Netzwerktreffen ist eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Böblingen und unique! e.V.

### Gleichstellungsbeauftragte Melitta Thies

Ich arbeite als Ansprechpartnerin zu gleichstellungsrelevanten Themen im Landratsamt, setze mich für Geschlechtergerechtigkeit ein und unterstütze als Netzwerkerin die Gleichstellungsarbeit im Landkreis Böblingen.

### unique! e.V. – Unternehmerinnen Netzwerk

ist ein Netzwerk selbständiger Frauen unterschiedlichster Branchen. Wir haben uns zu einem Verein zusammengeschlossen, weil unserer Erfahrung und Überzeugung nach ein gutes und aktives Netzwerk einen Mehrwert schafft. Dies ist u.a. möglich durch vertrauensvolle Kooperationen, wenn man alleine zu wenig ist. Und natürlich, weil es Spaß macht, mit unterschiedlichsten Frauen zusammen zu kommen und sich auszutauschen.

### Veranstaltungsort:

Landratsamt Böblingen, Parkstraße 16, Böblingen  
Eingang „Studio“ (Ecke Parkstraße / Steinbeisstraße)

Alle Termine und Einzelheiten finden Sie auf [www.unique-ev.de](http://www.unique-ev.de) oder [www.gleichstellung.landkreis-boeblingen.de](http://www.gleichstellung.landkreis-boeblingen.de)

### Anmeldung:

[netzwerktreffen@unique-ev.de](mailto:netzwerktreffen@unique-ev.de) oder  
[gleichstellung@lrabb.de](mailto:gleichstellung@lrabb.de)

**Nutzen Sie die Gelegenheit zum Netzwerken und bringen Sie Ihre Visitenkarten und Flyer mit!**

### Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Böblingen

Melitta Thies, Telefon 07031 / 663 1222  
[gleichstellung@lrabb.de](mailto:gleichstellung@lrabb.de)

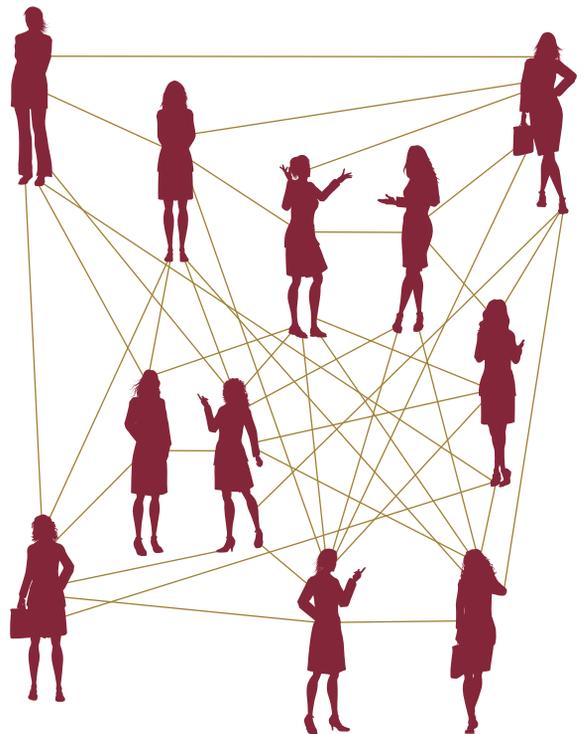
### unique! e.V. – Unternehmerinnen Netzwerk

1. Vorsitzende: Constanze Mai, Telefon 07031 / 30 972-70  
Landhausstraße 20, 71032 Böblingen, [info@unique-ev.de](mailto:info@unique-ev.de)

# NETZWERKTREFFEN engagierter Frauen

im Landkreis Böblingen

*... die Vielfalt macht's*



## 2. Veranstaltungszyklus 2019



**unique! e.V.**  
Unternehmerinnen  
Netzwerk

## „Ich weiß und kann nicht alles selbst, aber ich kenne eine, die kann mir weiterhelfen.“

Neben der Qualifikation sind vor allem Kontakte wichtig für den beruflichen Erfolg. Während Männer die Kunst des Netzwerkens seit Jahrhunderten pflegen, ist es für Frauen oftmals noch Neuland, systematisch ein informelles Netzwerk aufzubauen und für sich zu nutzen. Doch auch für sie gilt: Referenzen und gute Kontakte sind oft Schlüssel auf dem Weg zu Karriere und Anerkennung. Um die eigenen beruflichen Ziele zu verwirklichen, um in der Führungsetage anzukommen, sind für Frauen auch die gegenseitige Unterstützung und der Erfahrungsaustausch über die Fragen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf wichtig. Denn während Männer im Geschäftsleben meistens auf eine mithelfende Partnerin zählen können, müssen berufstätige Frauen häufig zusätzlich Haushalt und Familie versorgen. Damit es gelingt, in dieser Mehrfachbelastung in Balance zu bleiben, sind Frauen auf den Aufbau von Netzwerken auch im privaten Bereich angewiesen.

Das Netzwerktreffen engagierter Frauen im Landkreis Böblingen bietet einen Rahmen, in ungezwungener Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen. Nutzen Sie das Motto des Netzwerktreffens „Ich weiß und kann nicht alles selbst, aber ich kenne eine, die kann mir weiterhelfen“. Die Workshopthemen geben wertvolle Impulse und Gesprächsanregungen.

**Wir freuen uns auf Sie!**

## Zyklus 2 – 2019

### Emotionales Selbstmanagement

Wie selbstbestimmt gestalten Sie Ihren Alltag? Bleibt bei der Vielfalt der Anforderungen, Zeit zum Innehalten, Zeit sich und seine Gefühle bewusst wahrzunehmen? Was hemmt, was spornt an? Gelingt es Ihnen, auch mal beherzt „NEIN“ zu sagen, um die eigenen Interessen zu vertreten?

Im Sommerzyklus lernen wir Bewältigungsstrategien kennen, die helfen, die eigenen Bedürfnisse besser zu achten, die innere Balance (wieder)zu finden und den Blick auf die Wirkung von emotionalem Selbstmanagement auf Wohlbefinden, Erfolg und Lebensqualität zu lenken.



**Freitag, 07.06.2019**  
**18:00 - 20:00 Uhr**  
Vortrag

**Susanne Auer**  
Lebensberatung,  
Trainings, Seminare

### „Grenzen setzen – Grenzen einhalten“

Kennen Sie das: Sie haben schon genug Aufgaben, um die Sie sich kümmern, und doch haben Sie sich wieder über-rumpeln lassen und bekommen weitere Aufgaben „aufs Auge gedrückt“? Sie haben es wieder nicht geschafft, rechtzeitig „Nein“ zu sagen? Sie nehmen emotionale Belastungen Ihres Berufes mit nach Hause und belasten damit indirekt auch Ihre Familie? Ihre Bekannten werfen Ihnen ihren persönlichen „Seelenmüll“ hin und fühlen sich gleich viel besser; nur Sie – Sie fühlen sich immer schlechter, weil Sie sich nicht abgrenzen können? Für uns ist es ebenso wichtig „Nein“ zu sagen, wie „Ja“. Lernen Sie, Ihre Grenzen einzuhalten mit einem freundlichen, aber bestimmten: „Bis hierher – und nicht weiter“!



**Freitag, 19.07.2019**  
**18:00 - 20:00 Uhr**  
Erlebnisvortrag

**Joana Borchert**  
Dozentin, Lachtrainerin,  
Reflexologin

### „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen.“ (Dr. Madan Kataria)

Ich höre oft „Ich lache nur, wenn ich gute Gründe habe.“ Dabei können wir durch regelmäßiges (grundloses) Lachen Stress verringern, Schmerzen lindern, Sorgen minimieren, Mut befreien und das Leben für uns und andere zum Positiven verändern. Die Lachforschung belegt, dass wir allein durchs Lachen Glücksfaktoren wie Gesundheit, ein gutes Miteinander und Erfolg für uns positiv beeinflussen können. Erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Lachen, hauptsächlich durch aktives Erleben. Pause für den Kopf, Freude beim Mitmachen und einfache, aber nachhaltige Anwendungsvarianten für den Alltag sind garantiert.