

Austausch  
Netzwerk  
Inspiration

---

Kursprogramm  
Frühjahr 2021

---



© jeffbergen/istockphoto.com

[www.frauenclub-hannover.de](http://www.frauenclub-hannover.de)

Vorträge  
Seminare  
Workshops

---

Gemeinsam für ein starkes ICH



---

FRAUENCLUB  
HANNOVER

---

# COVID 19 / CORONA

## Gemeinsam schützen wir uns vor dem Virus!

# HERZLICH WILLKOMMEN

## im Frauenclub Hannover für ein starkes ICH!

### Gemeinsam ...

Nur gemeinsam können wir uns gegen das Virus schützen – Nur gemeinsam können wir gesund bleiben!

Eure Gesundheit liegt uns sehr am Herzen. Wir schützen euch und uns vor dem Virus. Dazu haben wir ein Gesundheits- und Hygienekonzept erarbeitet, das wir bei all unseren Veranstaltungen streng einhalten. So können wir uns alle miteinander sicher fühlen.

In den Räumlichkeiten des Unternehmerinnen-Zentrums Hannover – wo unsere Veranstaltungen stattfinden – ist die Möglichkeit genug Abstand zu halten stets gegeben. Bitte tragt, bis ihr auf eurem Platz sitzt einen Mund-Nasen-Schutz. Desinfektionsmittel steht für euch bereit.



### ICH für MICH und DICH ...

Jeden Tag stehen wir unsere „Frau“, erfüllen allerlei Rollen und vergessen dabei das wichtigste: Mich und mein ICH. Wir behandeln uns selbst nicht gut genug, wir hören viel zu selten auf unsere innere Stimme und wir sagen fast nie: Ich bin großartig! Es ist höchste Zeit, das zu ändern. Und zwar gemeinsam statt *alleinsam*. Unser Club versteht sich hierbei als Ideengeberin und Anlaufstelle, um sich auszutauschen, sich fortzubilden und persönlich und beruflich weiterzuentwickeln.

Der Frauenclub Hannover für ein starkes ICH ist eine Wohlfühlbegegnungstätte. Eine Tankstelle für Energie. Hier treffen sich Frauen auf Augenhöhe zu ihren jeweiligen Themen. Der Club bietet Dir alltagstaugliche Wege, mehr Spaß, Erfolg und Erfüllung in Dein Leben zu bringen.

### Du bist hier richtig, wenn ...

- ✓ Du Klarheit, Glücksmomente und Erfolgserlebnisse dauerhaft in Dein Leben integrieren willst.
- ✓ Du auch in stressigen Zeiten und Umbruchsphasen gut für Dich sorgen willst.
- ✓ Du Wege suchst, die Dich dabei unterstützen, Dein starkes ICH zu gestalten.
- ✓ Du Dir zusätzliche Power, Energie und Freude wünschst.
- ✓ Du neugierig, offen und kommunikativ bist und Dich gerne austauschst.
- ✓ Du auf der Suche nach einem Ort der Kontaktaufnahme für berufliche und/oder persönliche Vernetzung bist.



In Kooperation mit

Unternehmerinnen-Zentrum Hannover

## ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

So gelingen  
Deine  
Neujahrs-  
Vorhaben!



„Gesünder leben beginnt immer  
am nächsten Montag“ Gerhard Kocher

Warum die meisten guten Vorhaben  
scheitern und wie Du es dieses Mal  
besser gelingen lassen kannst!

### Wer kennt das nicht ...?

Es ist eigentlich jedes Jahr dasselbe ... Zum Jahreswechsel nehmen wir uns bestimmte Dinge vor, die wir im neuen Jahr umsetzen wollen.

Und meist scheitern wir schon nach wenigen Wochen an unseren mehr oder weniger ehrgeizigen Zielen. **Doch das muss nicht sein!**

In diesem **IMPULS-VORTRAG** widmen wir uns der spannenden Frage, wie Deine Vorhaben endlich Wirklichkeit werden!

### Termine

### IMPULS-VORTRAG

Wann?	Montag, 18.01.2021   18:30 Uhr bis 20:00 Uhr	Mittwoch, 27.01.2021   18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Wo?	Im Konferenzraum des Unternehmerinnen-Zentrums Hohe Straße 11, 30449 Hannover	
Wer?	Interessierte Frauen und Netzwerkbegeisterte	
Wie viel?	15,00 € pro Person.* (Inklusive Getränke und kleiner Snacks)	

Melde Dich  
JETZT an!

### So meldest Du Dich an ...

- 1 Melde Dich einfach per E-Mail an unter: [info@frauenclub-hannover.de](mailto:info@frauenclub-hannover.de)
- 2 Du bekommst Deine Anmeldebestätigung mit allen Infos per E-Mail zurück.
- 3 Am **IMPULS-VORTRAG** teilnehmen und Spaß haben – live oder online!

\* Inklusive gesetzlicher MwSt.

Für diese Veranstaltung gibt es keine Abendkasse, da Du Dich im Vorfeld anmeldest.

Selbstverständlich halten wir die Hygiene- und Abstandsregeln bei unseren Veranstaltungen ein. Sollte uns das Corona-Virus trotzdem einen Strich durch die Rechnung machen und wir dürfen keine Live-Veranstaltungen durchführen, finden ALLE Veranstaltungen online statt. Deine Anmeldung ist also in jedem Fall verbindlich und Du kannst Dir sicher sein, dass alle Veranstaltungen stattfinden.

# TAGES-WORKSHOP

## Krisenwandler – was wirklich zählt in 2021 und wie Du es bekommst!

Es ist so eine Sache mit den guten Vorsätzen für ein neues Jahr ... Sobald uns Arbeitsstress und Alltagsleben eingeholt haben, wirken die guten Neujahrsvorsätze plötzlich so fern wie das nächste Jahresende. Darüber hinaus hat uns ein Virus gelehrt, wie zerbrechlich unser System ist und wie vernetzt unsere Welt. Jede Handlung ist wie ein Pinselstrich auf der Leinwand der Welt. Wenn wir aus der Corona-Starre erwachen und endlich wieder „leben dürfen“, stellen sich uns viele Fragen:

- Welche Ziele stelle ich mir dieses Jahr? Was inspiriert mich wirklich?
- Für was gehe ich ganz von alleine los, egal wie die anderen das finden?
- Was will ich aus der Krise mitnehmen?
- Welche Farben will ICH auf die Leinwand bringen?



### Inhalte des TAGES-WORKSHOP

- ✓ Das Heilmittel für alle Deine Ausreden: Lerne die kürzeste und machtvollste Formel für Deinen Erfolg und Dein Glück kennen.
- ✓ Schau in Deine Zukunft 2021, formuliere Deine Herzensziele und finde im Gespräch mit anderen Frauen Ideen für die Umsetzung.
- ✓ Entdecke Deine besonderen Ziele für 2021 und setze Dir Milestones für die Umsetzung.

# TAGES-WORKSHOP

## Krisenwandler – was wirklich zählt in 2021 und wie Du es bekommst!

Make it happen –

Mach aus Deinen guten Vorsätzen Deine gelebte Wirklichkeit!

Dieser Workshop ist für Dich geeignet, wenn ...

- ✓ Du wissen willst, warum die meisten guten Vorhaben scheitern
- ✓ Du erfahren möchtest, wie Du es dieses Mal besser gelingen lassen kannst und welche Tools Dich dabei unterstützen
- ✓ Du Motivation und Inspiration zum Dranbleiben brauchst



### So meldest du Dich an ...

- 1 Melde Dich einfach per E-Mail an unter: [info@frauenclub-hannover.de](mailto:info@frauenclub-hannover.de)
- 2 Du bekommst Deine Anmeldebestätigung mit allen Infos per E-Mail zurück.
- 3 Am TAGES-WORKSHOP teilnehmen und Spaß haben – live oder online!

## Termin

## TAGES-WORKSHOP mit 2 Referentinnen

Wann? Sonntag, 24.01.2021 | 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Wie viel? 57,00 € pro Person.\* (Inklusive aller Kursunterlagen und Workbooks, PPT-Präsentation, Getränke und Verpflegungs-Snacks)

\* Inklusive gesetzlicher MwSt.

## Veranstaltungsort

## UZ HANNOVER

Unternehmerinnen-Zentrum Hannover



Unternehmerinnen-Zentrum Hannover  
Hohe Str. 11, 30449 Hannover

Mit dem Auto: Parkplätze sind direkt am Haus und auf dem Hof vorhanden.

Mit der Bahn: Ab Kröpcke mit der Stadtbahn Linie 9 (unterirdisch, Fahrtdauer 3 Minuten)

Mit dem Bus: Ab Hauptbahnhof/ZOB mit dem Bus 300 oder ab Aegidientorplatz mit dem Bus 120 bis Haltestelle „Schwarzer Bär“.

Von dort ca. 350 m Fußweg.



Zum Kursraum vom Frauenclub bei „Konferenzraum“ klingeln.

Selbstverständlich halten wir die Hygiene- und Abstandsregeln bei unseren Veranstaltungen ein. Sollte uns das Corona-Virus trotzdem einen Strich durch die Rechnung machen und wir dürfen keine Live-Veranstaltungen durchführen, finden ALLE Veranstaltungen online statt. Deine Anmeldung ist also in jedem Fall verbindlich und Du kannst Dir sicher sein, dass alle Veranstaltungen stattfinden.

### ALLTAGS-PSYCHOLOGIE 3, 2, 1, FREUDE

Auf  
die Freude,  
fertig,  
los!



© oatawa 9/istockphoto.com

*„Nicht im Glück liegt die Freude,  
sondern in der Freude liegt das Glück“*

Aus Russland

**FREUDE** – Eine mächtige Power in Deinem Leben!  
Wie Du Deiner Freude und somit Deinem GLÜCK  
ein starkes Fundament gibst.

**„Ach, das Leben könnte so schön sein, wenn ...“**

Wer hat diesen Gedanken nicht schon so manches mal gedacht. Die gute Nachricht ist: Es könnte nicht nur, es kann! Wenn Du Lust hast auf ein freudvolles, erfülltes Leben, an dessen Ende Du nichts bereust, wirst Du an diesem Abend wertvolle Hinweise und Anregungen dafür erhalten.

In diesem **IMPULS-VORTRAG** widmen wir uns der spannenden Frage, wo die lauten und leisen Freude Momente und Glücksquellen in Deinem Leben sind und wie Du diese nachhaltig in Deinen Alltag bringst!

### Termine

### IMPULS-VORTRAG

Wann?	Mittwoch, 03.02.2021	18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
	Mittwoch, 17.02.2021	18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
	Montag, 22.02.2021	18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Wo?	Im Konferenzraum des Unternehmerinnen-Zentrums Hohe Straße 11, 30449 Hannover	
Wer?	Interessierte Frauen und Netzwerkbegeisterte	
Wie viel?	15,00 € pro Person.* (Inklusive Getränke und kleiner Snacks)	

Melde Dich  
JETZT an!

### So meldest Du Dich an ...

- 1 Melde Dich einfach per E-Mail an unter: [info@frauenclub-hannover.de](mailto:info@frauenclub-hannover.de)
- 2 Du bekommst Deine Anmeldebestätigung mit allen Infos per E-Mail zurück.
- 3 Am **IMPULS-VORTRAG** teilnehmen und Spaß haben – live oder online!

Für diese Veranstaltung gibt es keine Abendkasse, da Du Dich im Vorfeld anmeldest.

Selbstverständlich halten wir die Hygiene- und Abstandsregeln bei unseren Veranstaltungen ein. Sollte uns das Corona-Virus trotzdem einen Strich durch die Rechnung machen und wir dürfen keine Live-Veranstaltungen durchführen, finden ALLE Veranstaltungen online statt. Deine Anmeldung ist also in jedem Fall verbindlich und Du kannst Dir sicher sein, dass alle Veranstaltungen stattfinden.

\* Inklusive gesetzlicher MwSt.

# TAGES-WORKSHOP

## Das Ende vom Ärger – Happy Hour für die Seele

Zeig, was in Dir steckt.

Mach Dir das Leben leichter. Genieße Dein Frau-Sein!

Dieser Workshop ist für Dich geeignet, wenn ...

- ✓ Du lernen möchtest, neu über Dich und Dein Leben zu denken
- ✓ Du erfahren möchtest, wie Du negative Gefühle in Freude verwandelst
- ✓ Du wissen willst, wie Du positives Denken und Handeln trainieren kannst



### So meldest du Dich an ...

- 1 Melde Dich einfach per E-Mail an unter: [info@frauenclub-hannover.de](mailto:info@frauenclub-hannover.de)
- 2 Du bekommst Deine Anmeldebestätigung mit allen Infos per E-Mail zurück.
- 3 Am TAGES-WORKSHOP teilnehmen und Spaß haben – live oder online!

## Veranstaltungsort

## UZ HANNOVER



Unternehmerinnen-Zentrum Hannover  
Hohe Str. 11, 30449 Hannover

Mit dem Auto: Parkplätze sind direkt am Haus und auf dem Hof vorhanden.

Mit der Bahn: Ab Kröpcke mit der Stadtbahn Linie 9 (unterirdisch, Fahrtdauer 3 Minuten)

Mit dem Bus: Ab Hauptbahnhof/ZOB mit dem Bus 300 oder ab Aegidientorplatz mit dem Bus 120 bis Haltestelle „Schwarzer Bär“.

Von dort ca. 350 m Fußweg.



Zum Kursraum vom Frauenclub bei „Konferenzraum“ klingeln.

# TAGES-WORKSHOP

## Das Ende vom Ärger – Happy Hour für die Seele

Es gibt Dinge im Leben, die sind eindeutig mehrheitsfähig. Die Sache mit dem Glück und der Freude zum Beispiel ... Wie oft am Tag wirst Du gefragt wie es Dir geht? Wie oft kennst Du sofort die Antwort? Wie oft musst Du erst mal hinspüren? Und wie oft antwortest Du freudvoll, neutral oder sogar negativ?

Das Leben und was wir erfahren, ist einfach und leicht zu verstehen, wenn wir uns neuen Gedanken öffnen und unser Leben aus einem neuen Blickwinkel betrachten. Das ist nicht so schwierig, wie Du vielleicht glaubst. Und gemeinsam geht es leichter als *alleinsam*. In diesem Workshop werden wir:

- Raum schaffen für Gestaltungskraft, um bewusst Dinge zu verändern, die nicht (mehr) stimmen.
- (Alltags)-Probleme durchschauen und lösen.
- Eine starke Power in Deinem Leben aktivieren: Die Freude.



### Inhalte des TAGES-WORKSHOP

- ✓ Die 5 Kreisläufe der Freude und des Glücks: Hol Dir Deine Power zurück!
- ✓ News aus dem Ministerium für Glück und Wohlbefinden: Was macht uns glücklich und wie lege ich bei Ärger, Frust und Unmut den Schalter um?
- ✓ Schluss mit Motivations-Tiefs: Lerne, wie Du es schaffst in schwierigen und stressigen Situationen neuen Antrieb zu finden.

## Termin

## TAGES-WORKSHOP mit 2 Referentinnen

Wann? Sonntag, 07.02.2021 | 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Wie viel? 57,00 € pro Person.\* (Inklusive aller Kursunterlagen und Workbooks, PPT-Präsentation, Getränke und Verpflegungs-Snacks)

\* Inklusive gesetzlicher MwSt.



Selbstverständlich halten wir die Hygiene- und Abstandsregeln bei unseren Veranstaltungen ein. Sollte uns das Corona-Virus trotzdem einen Strich durch die Rechnung machen und wir dürfen keine Live-Veranstaltungen durchführen, finden ALLE Veranstaltungen online statt. Deine Anmeldung ist also in jedem Fall verbindlich und Du kannst Dir sicher sein, dass alle Veranstaltungen stattfinden.

## KOMMUNIKATION – SYSTEME DER SPRACHE

Du bist,  
was Du  
sprichst!

**Worte haben  
Power**

© Michail\_Petrov-96/istockphoto.com

*„Die Sprache ist die Kleidung  
der Gedanken.“*

Samuel Johnson

**Auf ein Wort ...** Sprache spricht, ob wir wollen oder nicht! Wer richtig kommuniziert, macht vieles richtig! Und genau darum geht es doch, oder?

### Wer nicht fragt, bleibt ...

Wer wie was, wieso, weshalb warum – wer nicht fragt bleibt dumm! Wir haben als Kind unsere Sprache geprägt durch unser Umfeld passiv und imitiert gelernt. Und genau da liegt die Krux, denn passiv gelernt heißt automatisch angewendet, ohne zu hinterfragen. Und wie sich das auf unsere Gespräche im Alltag auswirkt, da lohnt es sich echt mal genauer hinzuschauen ...

In diesem **IMPULS-VORTRAG** widmen wir uns der spannenden Frage, wie mächtig Sprache ist und welche Kraft in vermeintlich harmlosen Wörtern steckt.

### Termine

### IMPULS-VORTRAG

Wann?	Mittwoch, 03.03.2021   18:30 Uhr bis 20:00 Uhr	Montag, 08.03.2021   18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Wo?	Im Konferenzraum des Unternehmerinnen-Zentrums Hohe Straße 11, 30449 Hannover	
Wer?	Interessierte Frauen und Netzwerkbegeisterte	
Wie viel?	15,00 € pro Person.* (Inklusive Getränke und kleiner Snacks)	

Melde Dich  
JETZT an!

### So meldest Du Dich an ...

- 1 Melde Dich einfach per E-Mail an unter: [info@frauenclub-hannover.de](mailto:info@frauenclub-hannover.de)
- 2 Du bekommst Deine Anmeldebestätigung mit allen Infos per E-Mail zurück.
- 3 Am **IMPULS-VORTRAG** teilnehmen und Spaß haben – live oder online!

\* Inklusive gesetzlicher MwSt.

Für diese Veranstaltung gibt es keine Abendkasse, da Du Dich im Vorfeld anmeldest.

Selbstverständlich halten wir die Hygiene- und Abstandsregeln bei unseren Veranstaltungen ein. Sollte uns das Corona-Virus trotzdem einen Strich durch die Rechnung machen und wir dürfen keine Live-Veranstaltungen durchführen, finden ALLE Veranstaltungen online statt. Deine Anmeldung ist also in jedem Fall verbindlich und Du kannst Dir sicher sein, dass alle Veranstaltungen stattfinden.

# TAGES-WORKSHOP

## Auf ein Wort – Die Schlüsselemente für Deine erfolgreiche Kommunikation

Wenige Dinge sind so befriedigend wie ein gutes, offenes und tiefgehendes Gespräch mit einem anderen Menschen. Das wissen wir alle und haben es schon oft erlebt. Erfolgreiche Kommunikation macht uns glücklich und fühlt sich super an.

Aber wie sieht es mit der schmerzhaften und stressigen Kommunikation aus, wenn wir mit anderen Menschen aneinandergeraten, wenn unser Gegenüber diese Bemerkungen macht oder andere hinter unserem Rücken über uns reden. Was hat es mit unseren Worten auf sich, dass sie eine solche Macht haben uns und anderen solch großen Schmerz und Leid zuzufügen. Es sind doch „nur“ Worte ... Lasst uns in diesem Workshop miteinander reden über:

- Killerphrasen und Sprachbooster
- Sprache, die motiviert, fasziniert, bewegt, inspiriert, verkauft
- Vokabular und Methoden, womit wir unsere Kommunikation auf ein neues, besseres Level heben.



### Inhalte des TAGES-WORKSHOP

- ✓ Entdecke die Magie Deiner erfolgreichen Kommunikation!
- ✓ „Auf ein Wort!“ – warum ein Wort mehr als nur ein Wort ist und wie Du Dich kreativ, positiv und erfolgreich in Deiner Sprache bewegst.
- ✓ Die Power Deiner Fragen: Wie Du durch die richtigen Fragen Dein ganzes Leben veränderst.

# TAGES-WORKSHOP

## Auf ein Wort – Die Schlüsselemente für Deine erfolgreiche Kommunikation

Du kannst nicht *nicht* kommunizieren – Also mach das beste daraus!

Dieser Workshop ist für Dich geeignet, wenn ...

- ✓ Du erfahren möchtest, wie Du Worte verwendest, die ein positives Erlebnis und/oder Ergebnis erwirken – egal, wie die Situation ist
- ✓ Du wissen willst, welche geheime Kraft in vermeintlich harmlosen Worten steckt und wie Du dies nutzen kannst
- ✓ Du die Kunst des Zuhörens und Verstehens lernen willst

Melde Dich  
JETZT an!

### So meldest du Dich an ...

- 1 Melde Dich einfach per E-Mail an unter: [info@frauenclub-hannover.de](mailto:info@frauenclub-hannover.de)
- 2 Du bekommst Deine Anmeldebestätigung mit allen Infos per E-Mail zurück.
- 3 Am TAGES-WORKSHOP teilnehmen und Spaß haben – live oder online!

## Termin

## TAGES-WORKSHOP mit 2 Referentinnen

Wann? Sonntag, 21.03.2021 | 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Wie viel? 57,00 € pro Person.\* (Inklusive aller Kursunterlagen und Workbooks, PPT-Präsentation, Getränke und Verpflegungs-Snacks)

\* Inklusive gesetzlicher MwSt.

## Veranstaltungsort

## UZ HANNOVER

Unternehmerinnen-Zentrum Hannover



Unternehmerinnen-Zentrum Hannover  
Hohe Str. 11, 30449 Hannover

Mit dem Auto: Parkplätze sind direkt am Haus und auf dem Hof vorhanden.

Mit der Bahn: Ab Kröpcke mit der Stadtbahn Linie 9 (unterirdisch, Fahrtdauer 3 Minuten)

Mit dem Bus: Ab Hauptbahnhof/ZOB mit dem Bus 300 oder ab Aegidientorplatz mit dem Bus 120 bis Haltestelle „Schwarzer Bär“.

Von dort ca. 350 m Fußweg.



Zum Kursraum vom Frauenclub bei „Konferenzraum“ klingeln.

Selbstverständlich halten wir die Hygiene- und Abstandsregeln bei unseren Veranstaltungen ein. Sollte uns das Corona-Virus trotzdem einen Strich durch die Rechnung machen und wir dürfen keine Live-Veranstaltungen durchführen, finden ALLE Veranstaltungen online statt. Deine Anmeldung ist also in jedem Fall verbindlich und Du kannst Dir sicher sein, dass alle Veranstaltungen stattfinden.

Eine Dosis Selbstliebe: Im Dialog mit unseren inneren Kritikern

## PERSPEKTIVE, WACHSTUM & PERSÖNLICHKEIT

Schau mal,  
wer da  
spricht!



„Es ist nie zu spät, um das zu sein,  
was Du sein könntest.“

George Eliot

Lerne Dir selbst, die beste Freundin zu sein! Wie Du Klarheit und Balance auch in bewegten Zeiten findest!

### Du bist nicht gut genug!

„Streng Dich mehr an.“ „Das schaffst Du nie.“ „War eh klar, dass das nicht klappt.“ „Mit Dir will niemand etwas zu tun haben.“ „Die anderen sind besser.“ Sicher kennst Du diese inneren Stimmen, die an vielem, was Du tust, etwas auszusetzen haben. Wahrscheinlich hast Du bereits versucht, diesen inneren Stimmen entgegenzuwirken und bemerkst, wie schwierig es ist, gegen sie anzukommen.

In diesem IMPULS-VORTRAG widmen wir uns der spannenden Frage, woher Deine inneren Kritiker ihre Macht beziehen und wie Du sie „entmachten“ kannst.

### Termine

### IMPULS-VORTRAG

Wann?	Mittwoch, 14.04.2021   Mittwoch, 21.04.2021	18:30 Uhr bis 20:00 Uhr   18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Wo?	Im Konferenzraum des Unternehmerinnen-Zentrums Hohe Straße 11, 30449 Hannover	
Wer?	Interessierte Frauen und Netzwerkbegeisterte	
Wie viel?	15,00 € pro Person.* (Inklusive Getränke und kleiner Snacks)	

Melde Dich  
JETZT an!

### So meldest Du Dich an ...

- 1 Melde Dich einfach per E-Mail an unter: [info@frauenclub-hannover.de](mailto:info@frauenclub-hannover.de)
- 2 Du bekommst Deine Anmeldebestätigung mit allen Infos per E-Mail zurück.
- 3 Am IMPULS-VORTRAG teilnehmen und Spaß haben – live oder online!

Für diese Veranstaltung gibt es keine Abendkasse, da Du Dich im Vorfeld anmeldest.

Selbstverständlich halten wir die Hygiene- und Abstandsregeln bei unseren Veranstaltungen ein. Sollte uns das Corona-Virus trotzdem einen Strich durch die Rechnung machen und wir dürfen keine Live-Veranstaltungen durchführen, finden ALLE Veranstaltungen online statt. Deine Anmeldung ist also in jedem Fall verbindlich und Du kannst Dir sicher sein, dass alle Veranstaltungen stattfinden.

# TAGES-WORKSHOP

Damit Du auf Kurs bleibst –  
Finde Deinen Kompass!

Jede Frau hat innere Stimmen. Sie wollen ständig mitreden und mitbestimmen. Manchmal sind innere Stimmen okay. Manchmal sind sie gut und hilfreich. Und manchmal behindern sie uns auch und bremsen uns aus. Vor allem, wenn diese inneren Stimmen sich verbünden und als innere Kritiker, Antreiber und Glaubenssätze das Steuer an sich reißen und übernehmen. In diesem Workshop schauen wir uns an, wie Du Klarheit und Balance findest. Vor allem in stressigen und bewegten Zeiten. Denn das ist die Voraussetzung dafür, dass Du weißt, wann Deine inneren Stimmen anspringen und wie Du mit ihnen umgehen kannst.

- Wir räumen einen der wesentlichen Stolpersteine aus dem Weg – den fehlenden Mut. Denn Mut tut gut und das brauchen wir.
- Wertvoll leben – Welche Werte brauchst Du?
- Bezweifle Deine Zweifel. Du bestimmst, was für Dich stimmt.



## Inhalte des TAGES-WORKSHOP

- ✓ Die Tricks Deines Unterbewusstseins durchschauen, die Künste Deines Verstandes erkennen. So wirst DU zur Gestalterin Deines Handelns.
- ✓ Gedankenkontrolle: Alle an einen Tisch!
- ✓ Raus aus der Treitmühle, dem Hamsterrad, dem Korsett. Lerne Deine Kritiker kennen und schätzen und werde zum Begrüßungskomitee Deiner Vielfalt.

## Termin

**TAGES-WORKSHOP** mit 2 Referentinnen

Wann? Sonntag, 25.04.2021 | 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Wie viel? 57,00 € pro Person.\* (Inklusive aller Kursunterlagen und Workbooks, PPT-Präsentation, Getränke und Verpflegungs-Snacks)

\* Inklusive gesetzlicher MwSt.

Selbstverständlich halten wir die Hygiene- und Abstandsregeln bei unseren Veranstaltungen ein. Sollte uns das Corona-Virus trotzdem einen Strich durch die Rechnung machen und wir dürfen keine Live-Veranstaltungen durchführen, finden ALLE Veranstaltungen online statt. Deine Anmeldung ist also in jedem Fall verbindlich und Du kannst Dir sicher sein, dass alle Veranstaltungen stattfinden.

# TAGES-WORKSHOP

Damit Du auf Kurs bleibst –  
Finde Deinen Kompass!

Mut tut gut und ist ein Muskel der wächst, wenn Du ihn trainierst!

Dieser Workshop ist für Dich geeignet, wenn ...

- ✓ Du wissen willst, wie Du auf Kurs in Deinem Leben bleibst
- ✓ Du wertvoll leben möchtest und Dir dafür Unterstützung wünschst
- ✓ Du es satt hast, „Opfer“ Deiner inneren Stimmen zu sein und stattdessen selbstbestimmte Gestalterin Deines Lebens sein möchtest



## So meldest du Dich an ...

- 1 Melde Dich einfach per E-Mail an unter: [info@frauenclub-hannover.de](mailto:info@frauenclub-hannover.de)
- 2 Du bekommst Deine Anmeldebestätigung mit allen Infos per E-Mail zurück.
- 3 Am TAGES-WORKSHOP teilnehmen und Spaß haben – live oder online!

## Veranstaltungsort

**UZ HANNOVER**



Unternehmerinnen-Zentrum Hannover  
Hohe Str. 11, 30449 Hannover

Mit dem Auto: Parkplätze sind direkt am Haus und auf dem Hof vorhanden.

Mit der Bahn: Ab Kröpcke mit der Stadtbahn Linie 9 (unterirdisch, Fahrtdauer 3 Minuten)

Mit dem Bus: Ab Hauptbahnhof/ZOB mit dem Bus 300 oder ab Aegidientorplatz mit dem Bus 120 bis Haltestelle „Schwarzer Bär“.

Von dort ca. 350 m Fußweg.



Zum Kursraum vom Frauenclub bei „Konferenzraum“ klingeln.

---

Gemeinsam  
für ein starkes  
ICH

---

Austausch  
Netzwerk  
Inspiration

[www.frauenclub-hannover.de](http://www.frauenclub-hannover.de)



---

Gemeinsam für ein starkes ICH



---

FRAUENCLUB  
HANNOVER

---

Vorträge  
Seminare  
Workshops