

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

wir freuen uns, dass Sie sich für unsere Veranstaltungsreihe „Netzwerktreffen berufstätiger Frauen im Landkreis Böblingen“ interessieren, für das uns das Studio des Landratsamtes Böblingen als Forum zur Information und zum Austausch dient.



Das Netzwerktreffen ist eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Böblingen und unique! e.V.

### Gleichstellungsbeauftragte Melitta Thies

Seit Januar 2011 bin ich Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Böblingen. Meine Arbeit richte ich am Leitsatz der Gleichstellungsarbeit im Landratsamt „wir unterstützen Prozesse für ein echtes Miteinander zwischen Frauen und Männern“ aus. Ich arbeite als Ansprechpartnerin zu gleichstellungsrelevanten Themen innerhalb und außerhalb des Landratsamtes und unterstütze als Netzwerkerin die Gleichstellungsarbeit im Landkreis. Im Gleichstellungsbüro steht mir Barbara Buhl zur Seite.

### unique! e.V. – Unternehmerinnen Region Böblingen

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.

## Grundsatzinfos zu den Netzwerktreffen

### Veranstaltungsort:

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

### Veranstaltungsdauer:

jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

Einzelheiten zu den Veranstaltungen finden Sie auf unseren Internetseiten [www.unique-ev.de](http://www.unique-ev.de) oder [www.gleichstellung.landkreis-boeblingen.de](http://www.gleichstellung.landkreis-boeblingen.de)

### Anmeldung bitte unter:

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

## Kontakt zu den Veranstalterinnen

### Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Böblingen

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

### unique! e.V. – Unternehmerinnen Region Böblingen

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

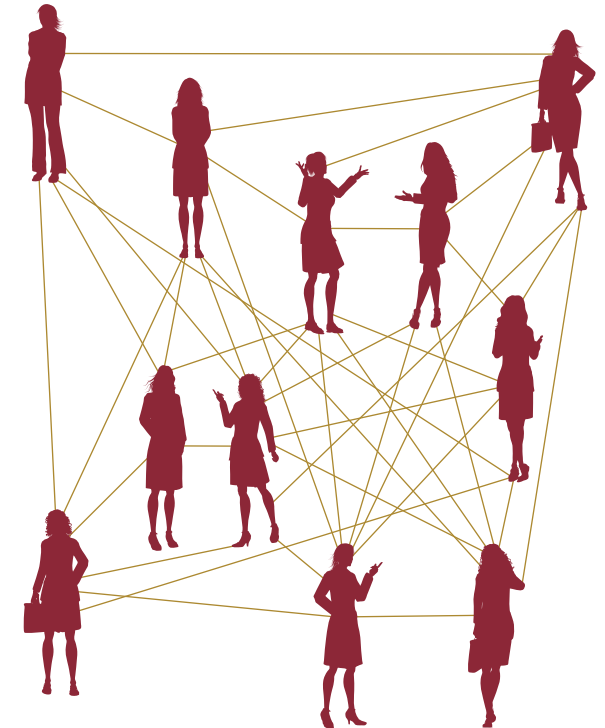
## Frauenwirtschaftstage 2012

Veranstaltungen unter Beteiligung von unique! e.V.

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 18.10. - 16:00 Uhr | in Böblingen, Landratsamt                         |
| 19.10. - 18:00 Uhr | in Böblingen, beim Netzwerktreffen im Landratsamt |
| 20.10. - 12:00 Uhr | in Herrenberg, Klosterhof                         |
| 20.10. - 14:15 Uhr | in Leonberg, VHS                                  |

Infos bei den Veranstalterinnen o. unter [www.mfw.baden-wuerttemberg.de/frauenwirtschaftstage/105853.html](http://www.mfw.baden-wuerttemberg.de/frauenwirtschaftstage/105853.html)

# NETZWERKTREFFEN berufstätiger Frauen 2012 im Landkreis Böblingen



## 3. Veranstaltungszyklus 2012



unique! e.V.  
Unternehmerinnen Region Böblingen

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

Neben der Qualifikation sind heute vor allem Kontakte wichtig für den beruflichen Erfolg. Während Männer die Kunst des Netzwerkens in Clubs und Zirkeln 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 das Gesetz des Marktes - und das lautet: 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 allerdings auch die gegenseitige Unterstützung und der Erfahrungsaustausch über die trotz aller emanzipatorischen Bestrebungen häufig frauenspezifischen 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 Doppel- und manchmal auch Dreifachbelastung in der Balance zu bleiben, sind Frauen auf den Aufbau von Netzwerken auch im privaten Bereich angewiesen.

Das Netzwerktreffen berufstätiger Frauen im Landkreis Böblingen bietet einen Rahmen, in ungezwungener Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen. Zielgruppe sind alle Frauen, die voll im Berufsleben stehen, mit oder ohne Führungsverantwortung, Angestellte, Selbständige, Existenzgründerinnen und solche, die es werden wollen. Kurzvorträge und Workshops zu unterschiedlichen Themen geben Impulse und Gesprächsanregungen. Im Vordergrund aber steht die Zeit für das Kennenlernen und den Erfahrungsaustausch der Frauen im Landkreis.

Neun Treffen sind für 2012 vorgesehen, mit Impuls-Workshops und Zeit zum Austausch. Nutzen Sie das Motto des Netzwerktreffens „Ich weiß und kann nicht alles selbst, aber ich kenne eine, die kann mir weiterhelfen“.

Wir freuen uns auf Sie!

## Programm 3. Veranstaltungszyklus: „Leib Sorge - Was gut tut und Freude macht“

„Du bist Dein Körper“ - diese Erkenntnis geht uns im Alltag oft verloren. Dabei sind Körper, Geist, Gefühl unmittelbar aufeinander bezogen. Die körperliche Haltung oder das Denken bestimmen die Gefühle, Emotionen schlagen sich nieder in körperlichen Empfindungen. In diesem Quartal wollen wir uns sensibilisieren für die Stimme unseres Körpers. Was brauchen wir als „Leibwesen“, was macht uns fit und leistungsfähig, was steckt in uns und wie können wir uns jenseits des Intellektuellen ausdrücken?

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



**Freitag, 28.09.2012**  
**18:00 - 20:00 Uhr**  
Workshop

**Dr. Päd. Ulrike Landmann**  
Gesundheitspädagogin  
[www.ulrike-landmann.de](http://www.ulrike-landmann.de)

### Fit im Job: Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag

Ohne Frühstück aus dem Haus, den ganzen Tag Kaffee, mittags schnell in die Kantine oder zum Fast-Food-Restaurant und zwischendurch Schokolade als Nervennahrung?

Sie wollen sich trotz Zeitmangel im Job gesund ernähren, Ihr Gewicht halten und am liebsten noch ein paar Pfunde purzeln lassen?

Gesunde Ernährung kommt im Berufsalltag häufig zu kurz, dabei ist sie gerade dort so wichtig, um leistungsfähig zu bleiben. In diesem Workshop erfahren Sie, dass gesunde Ernährung nicht nur schmecken kann, sondern auch ohne viel Zeitaufwand und hohe Kosten in den Berufsalltag passt.



**Freitag, 19.10.2012**  
**18:00 - 22:00 Uhr**  
Workshop

**Brigitte Schäfer**  
Dipl. Theologin,  
Dipl. Psychologin

[www.schaefer-coaching.com](http://www.schaefer-coaching.com)

### Erfolgreich durch strategisches Netzwerken

Netzwerken ist heutzutage in aller Munde. Früher als „Vitamin B“ eher verpönt, gelten Referenzen und gute Kontakte heute als Schlüssel für beruflichen Erfolg

Im Workshop erarbeiten wir, welchen Zweck und Nutzen Netzwerke haben, wie das eigene Netzwerk analysiert werden kann, um dann strategisch erweitert zu werden. Und damit es nicht bei „trockener“ Theorie bleibt, ergänzen wir den Workshop durch ein kleines Netzwerkbuffet, bei dem das Gehörte dann gleich in die Praxis umgesetzt werden kann.



**Freitag, 23.11.2012**  
**18:00 - 20:00 Uhr**  
Workshop

**Petra Stransky**  
Tänzerin, Choreografin, Musik- & Tanzpädagogin, Logopädin  
[www.petra-stransky.de](http://www.petra-stransky.de)

### Tanz, Sprache und Musik als Ausdrucksmedium

Neben der Sprache sind Tanz und Musik Medien, um sich auszudrücken. Der künstlerische Umgang mit Tanz, Sprache und Musik bewirkt Lebendigkeit und Entwicklung und fördert u.a. kognitive, emotionale und kreative Kompetenzen. Für unsere Referentin ist er ständiger Begleiter. Die schöpferisch kreative Interaktion mit diesen Künsten und den Menschen ist ihr Anliegen.

Lassen Sie sich einladen, Einblicke in künstlerische Kommunikations- und Ausdrucksformen zu erhalten. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.