

Self-Care für Unternehmerinnen: Stark, gelassen, erfolgreich!

EINLADUNG

Liebe fINOs, liebe Gäste,

für das neue Jahr haben wir uns eine Veranstaltung überlegt, bei der unsere mentale Gesundheit im Vordergrund stehen.

Du bist Unternehmerin und **jonglierst** tagtäglich zwischen **Kundenterminen, Buchhaltung und Alltagsorganisation** - und dabei bleibt manchmal einfach **zu wenig Zeit für dich selbst?**

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine echt Investition - in dich und dein Unternehmen.

Gerade als Einzelkämpferin oder mit einem kleinen Team stehst du im Zentrum deines Geschäfts. Deine **Energie**, deine **Ideen** und deine **Gelassenheit** sind der **Motor für deinen Erfolg**. Doch wie schaffst du es, **langfristig gesund, motiviert und voller Power zu bleiben?**

In diesem Vortrag geht es daher um die **Bedeutung der Selbstfürsorge** in deinem Unternehmerinnen-Alltag. Woran merkst du **frühzeitig, dass es zu viel wird**, und wie kannst du **gezielt gegensteuern?** Du nimmst praxistaugliche Tipps und Tricks mit, die du direkt anwenden kannst.

Dieser Vortrag ist für Unternehmerinnen, die **ihr Unternehmen erfolgreich führen möchten** - und **sich dabei selbst nicht aus den Augen verlieren wollen**. Ganz egal, ob du dein Business gerade erst gestartet hast oder schon lange am Markt bist.

Wann: Dienstag, **28. Januar 2025**, **19.00 bis ca 21.00 Uhr**

Wo: **dzo** Dienstleistungs-Zentrum-Oldenburg
August-Wilhelm-Kühnholz-Str. 5 | 26135 Oldenburg

Wir freuen uns auf dich und einen interessanten Vortrag!

Dein fINO-Vorstand

Das dzo befindet sich in Oldenburg im Gewerbegebiet Osternburg/Tweelbäke an der BAB 28, Abfahrt OL-Osternburg. Die Buslinie 302 der VWG hält direkt neben dem dzo.
Kostenlose Parkplätze stehen am Haus zur Verfügung.

Der Kostenbeitrag liegt bei **fINO-Mitgliedern bei 20€ inkl. Getränke!**

Unsere **Gäste profitieren** an diesem Abend vom **Vortrag inkl. Getränke** für nur **40€!**

Wir bitten um eine **verbindliche Anmeldung bis zum 21. Januar 2025** per E-Mail an:

post@frauenbetriebe-ol.de.

Bitte **überweist** den Betrag ebenfalls bis zum **21. Januar 2025** auf folgendes Konto:

frauenbetriebe e.V. - Oldenburger Volksbank

IBAN: DE35 2806 1822 0402 5423 00 - BIC: GENODEF1EDE

Verwendungszweck: Vortrag Self-Care, Name



Anne-Marie Glowienka

Resilienz-Trainerin

Gesundheits- und Demografie-
Beraterin

Jetzt
anmelden!