

## Herzliche Einladung

Liebe Gründerinnen,  
liebe Unternehmerinnen,  
liebe interessierte Frauen,

die »Frauen-Business-Tage« in der IHK haben sich seit dem Jahr 2014 zur größten regionalen Netzwerkveranstaltung speziell für Frauen entwickelt. Was uns daran besonders erfreut: Dass sich Frauen branchenübergreifend begegnen und sich auf neue Sicht- und Herangehensweisen einlassen. Vom 6. bis 8. November 2019 möchten wir daran anknüpfen und laden Sie herzlich in unsere IHK am Neuen Graben 38 in Osnabrück ein.

In den Vorträgen und Talks wird es 2019 um das Thema »Starkes Ich – Starke Leistung!« gehen. Wir haben es gewählt, weil berufstätige Frauen oft Mehrfachbelastungen ausgesetzt sind. Wir laden Sie ein: Knüpfen Sie neue Netzwerke und pflegen Sie bestehende berufliche Kontakte! Die Teilnahme an den Veranstaltungstagen ist kostenfrei.

Seien Sie dabei – wir freuen uns auf Sie!

## Auf einen Blick

»Frauen-Business-Tage«  
6. bis 8. November 2019 in der IHK  
Neuer Graben 38 | 49074 Osnabrück

Weitere Informationen zu den »Frauen-Business-Tagen« finden Sie hier: [osnabrueck.ihk24.de](http://osnabrueck.ihk24.de)  
Nr. 135608 oder scannen Sie unseren QR-Code



Onlineanmeldung: [ihk-veranstaltungen.de/event/fbt](http://ihk-veranstaltungen.de/event/fbt)

Die Teilnahme an allen Angeboten ist **kostenfrei**. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Anmeldeschluss ist der 29. Oktober 2019. Eine Absage der Veranstaltung bleibt vorbehalten.

# ihkthema



Osnabrück  
Emsland  
Grafschaft Bentheim



Bildquellen (IHK Archiv 2018): B. Böhl / R. Schäfer

Ein Gemeinschaftsprojekt von:



**IHK Osnabrück –  
Emsland –  
Grafschaft Bentheim**

Neuer Graben 38  
49074 Osnabrück

**Anja Mota Neves**  
Telefon 0541 353-311  
Telefax 0541 353-99311  
[a.motaneves@osnabrueck.ihk.de](mailto:a.motaneves@osnabrueck.ihk.de)  
[www.osnabrueck.ihk24.de](http://www.osnabrueck.ihk24.de)



## Frauen-Business-Tage

»Starkes Ich – Starke Leistung!«

Veranstaltung für Unternehmerinnen,  
Gründerinnen und interessierte Frauen  
6. bis 8. November 2019



### Mittwoch, 6. November 2019

#### ■ 15:00 Uhr | **Los geht's. Netzwerkauftritt und Eröffnung der Info-Messe**

Freuen Sie sich auf ein Wiedersehen und auf neue Begegnungen. Im IHK-Foyer lernen Sie regionale Frauennetzwerke kennen und können sich über Angebote informieren. Grußwort: IHK-Präsident Uwe Goebel.

#### ■ 15:30 Uhr | **Business-Talk »Starkes Ich – Starke Leistung!«**

Frauen aus der Region berichten, wie sie für ihre Beschäftigten und für sich selbst zu einem stabilen und damit auch starken beruflichen Miteinander gelangen. Impulsvortrag und Moderation: Hille Gruse, BUS GmbH, Osnabrück.

#### ■ 16:15 Uhr | **Kaffeepause**

#### ■ 16:45 Uhr | **»Deep Democracy – Konflikte und Spannungen lösen«**

Christiane Leiste, Hochschule Osnabrück, präsentiert innovative Methoden, mit denen in Teams und Gruppen alle Stimmen gehört und Störungen aufgelöst werden können.

#### ■ 17:45 Uhr | **Ausklang mit Imbiss**

Gehen Sie mit einem gestärktem Ich in den Netzwerkabend.

### Donnerstag, 7. November 2019

#### ■ 15:00 Uhr | **Stärken Sie Ihr Ich**

Kommen Sie an unseren Infoständen mit Frauen aus unterschiedlichen Berufswelten ins Gespräch. Lernen Sie neue Sichtweisen kennen. Seien Sie überrascht, wie andere Frauen an ihre Fragestellungen herangehen.

#### ■ 15:30 Uhr | **»Führung und Gesundheit – zwei Seiten derselben Medaille«**

Wer gut führt, führt automatisch auch gesund. Entdecken Sie mit Dr. Dorothee Imsieke, Caritasverband für die Diözese Osnabrück e.V., interessante Zusammenhänge.

#### ■ 16:15 Uhr | **Kaffeepause**

Möglichkeit zum Business Speed Dating\*

#### ■ 17:00 Uhr | **»Raus aus dem Kopf – rein in den Körper«**

Coach Katrin Winkler gibt Tipps zur körperorientierten Selbstfürsorge, damit Sie im Job und privat entspannen und Kraft tanken können.

#### ■ 17:45 Uhr | **Ausklang mit Imbiss**

Nach der geistigen Leistung folgt die körperliche Stärkung.

### Freitag, 8. November 2019

#### ■ 9:00 Uhr | **Business-Frühstück**

Freuen Sie sich auf ein kommunikatives, offenes und starkes Miteinander in unserem IHK-Foyer.

#### ■ 10:00 Uhr | **»Happy Leaders, Happy People, Great Results«**

In ihrem Vortrag stellt Sabine Bredemeyer, Expertin für Führungsthemen, dar, warum nachhaltiger Erfolg im Business immer mit der Achtsamkeit für sich selbst beginnt.

#### ■ 10:45 Uhr | **Kaffeepause**

Möglichkeit zum Business Speed Dating\*

#### ■ 11:30 Uhr | **»Führung durch Authentizität – Pferde helfen Unternehmerinnen«**

Dr. Christiane Pohl, Verhaltenstrainerin und Kommunikationsexpertin, zeigt Möglichkeiten, Standfestigkeit und Durchsetzungsfähigkeit im Alltag zu stärken.

#### ■ 12:30 Uhr | **Ausklang**

Weitere Informationen zum Programm: [www.osnabrueck.ihk24.de](http://www.osnabrueck.ihk24.de) (Nr. 135608)

*\*In den Kaffeepausen bieten wir am 7. und 8.11. ein Business Speed Dating mit begrenzter Teilnehmerinnenzahl an (Moderation: Angelika Welzel, Büroorganisation, Belm)*