



# UnternehmerinnenTreff Espelkamp Rahden, Stenwede und Umgebung

JAHRESPROGRAMM

2020







UNTERNEHMERINNEN  
TREFF

ESPELKAMP

RAHDEN

STEMWEDE

UND UMGEBUNG



## **Unternehmerisch – Tolerant – Erfolgreich**

**Mit UTE wurde ein Forum für selbstständige Frauen aus Espelkamp und Umgebung geschaffen.**

Existenzgründerinnen und unternehmerisch Denkende sind ebenfalls herzlich Willkommen.

Basis dieses Netzwerks sind Unternehmerinnen, die bereits erfolgreich den Schritt in die Selbstständigkeit vollzogen haben, sowie Freiberuflerinnen, die gemeinsam den Netzwerkgedanken tragen und beleben.

Monatlich werden Vorträge, Seminare oder Workshops angeboten.

### **5 Gründe, warum Sie bei uns Mitglied werden sollten:**

- Informations- und Erfahrungsaustausch
- Fort- und Weiterbildung
- Kontaktbörse
- Finden von Kooperationspartnerinnen
- Präsenz und Werbung



## Netzwerken – Austauschen – Informieren

### **Unternehmerinnen und Frauen in Führungspositionen treffen sich zum Austausch.**

Der UnternehmerinnenTreff blickt seit 14 Jahren auf viele erfolgreiche Veranstaltungen zurück und bietet zusätzlich zu den Veranstaltungen seit 2018 Stammtischtermine an.

Diese Stammtische richten sich gezielt an Unternehmerinnen, Freiberuflerinnen, Frauen in Führungspositionen aber auch an die nicht zu unterschätzenden mithelfenden Partnerinnen von Firmeneinhabern. Es werden unterschiedliche Örtlichkeiten gewählt, die regional ein besseres Kennenlernen und Vernetzen ermöglichen.

Mit dem Stammtisch, der von den Städten und Gemeinden begrüßt und unterstützt wird, wurde eine Plattform für alle Interessierten aus den unterschiedlichsten Branchen ins Leben gerufen, die Interesse an Erfahrungsaustausch, neuen Kontakten und Vernetzung haben.

Die Stammtischtermine finden Sie auf unserer Internetseite.



## Ansprechpartnerinnen / Orgateam



 **Ruth Graf**

**Ruth Graf Büroservice  
GmbH & Co. KG  
Beratung – Organisation –  
Abwicklung**

Schmiedekamp 27  
32351 Stemwede  
Telefon 05474 3043935  
E-Mail: [ute@ruth-graf.de](mailto:ute@ruth-graf.de)  
[www.ruth-graf.de](http://www.ruth-graf.de)



 **Beate Henke**

**Stadt Espelkamp  
Gleichstellungsbeauftragte**

Wilhelm-Kern-Platz 1  
32339 Espelkamp  
Telefon: 05772 562-108  
E-Mail: [b.henke@espelkamp.de](mailto:b.henke@espelkamp.de)  
[www.espelkamp.de](http://www.espelkamp.de)



 **Sabine Denker**

**Gemeinde Stemwede  
Gleichstellungsbeauftragte**

Buchhofstr. 17  
32351 Stemwede  
Telefon: 05745 78899-207  
E-Mail: [s.denker@stemwede.de](mailto:s.denker@stemwede.de)  
[www.stemwede.de](http://www.stemwede.de)



 **Heike Krüger**

**Stadt Rahden  
Gleichstellungsbeauftragte**

Lange Straße 5-9  
32369 Rahden  
Telefon 05771 73-15  
E-Mail: [h.krueger@rahden.de](mailto:h.krueger@rahden.de)  
[www.rahden.de](http://www.rahden.de)

## Die Vortragsveranstaltungen

Die Vortragsveranstaltungen finden jeweils dienstags im GAZ II, Fritz-Souchon-Straße 27, 32339 Espelkamp statt. Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Anfangszeiten.

Interessierte, selbstverständlich auch Nichtunternehmer/-innen, sind bei **UTE** herzlich eingeladen.

Zwecks Planung der Räumlichkeiten wird um **Anmeldung gebeten**. Dieses ist über die Internetseite [www.ute-web.com](http://www.ute-web.com) möglich. Telefonisch bei Ruth Graf Büroservice (Tel. 05474 3043935) oder Beate Henke, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Espelkamp (Tel. 05772 562-108).

Aus organisatorischen Gründen ist ein Einlass nach Veranstaltungsbeginn nicht mehr möglich.

Sofern nicht anders ausgewiesen, wird von Nichtmitgliedern ein Kostenbeitrag von € 10,00 erhoben. Mitgliedsfrauen zahlen € 5,00.

Programmänderungen vorbehalten. Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Internetseite.





## Programm 2020

### **21. Januar - Sicherheits- und Datenschutz-Risiken im Griff: Versand und Empfang von E-Mails**

Vortrag mit Sebastian + Karin Tausch - Beginn 19.30 Uhr

### **18. Februar - Wissenswertes über Wein**

Vortrag mit Anneliese Meyer - Beginn 19.00 Uhr

### **17. März - Wenn Leistungsdruck krank macht**

Vortrag mit Susan Metzler - Beginn 19.30 Uhr

### **21. April - Resilienz durch Achtsamkeit**

Vortrag mit Beate Lippke - Beginn 19.30 Uhr

### **19. Mai - Netzwerken Sommerfest**

Netzwerken bei Stimmart - Beginn 19.00 Uhr

### **16. Juni - Mediation - eine bessere Art Konflikte zu lösen**

Vortrag mit Angela Kollak - Beginn 19.30 Uhr

### **Juli/August - UTE macht Urlaub**

### **15. September - Extras für Ihre Mitarbeiter - aus Arbeitnehmer- und Arbeitgebersicht**

Vortrag mit Heike Kuhlmann - Beginn 19.30 Uhr

### **20. Oktober - Von Gespenstern und Heiligenschein – optische Wetterphänomene**

Vortrag mit Friedrich Föst - Beginn 19.30 Uhr

### **21. November - Jetzt ist Schluss**

Jahresabschluss Rentefrühstück im Speiseraum  
Schloss Benkhausen und Vortrag - Beginn 9.30 Uhr  
(bitte beachten: Termin fällt auf einen Samstag)



## 21. Januar - Sicherheits- und Datenschutz-Risiken im Griff: Versand und Empfang von E-Mails

Jeden Tag versenden und empfangen wir E-Mails über Computer, Tablet, Smartphone und sind uns oftmals gar nicht bewusst, welche Risiken lauern. Häufig fallen die Pannen nicht direkt auf. Doch zunehmend beschweren sich Betroffene und auch Kriminelle nutzen Wissens- und Sicherheitslücken aus. Andere Unachtsamkeiten wirken sich zudem meist nicht gleich, sondern einige Monate oder sogar Jahre später aus.

Einmal nicht aufgepasst und ...

- ein, zwei unachtsame Klicks sorgen dafür, dass alle relevanten Daten verschlüsselt sind
- die Empfänger-Adressen in der falschen Zeile führen zu bösen Rückmeldungen
- die E-Mail mit vertraulichem Inhalt oder Anhang landet beim falschen Empfänger
- ein offener E-Mail-Verteiler oder Irrläufer erfordert eine Meldung bei der Datenschutzaufsichtsbehörde
- Sie als UnternehmerIn dürfen nicht mehr auf die E-Mails Ihrer Mitarbeiter zugreifen

Unsere Referenten zeigen Ihnen an diesem Abend unterhaltsam und verständlich in diesem Zusammenhang Datenschutz- und Sicherheitsrisiken auf. Zudem erhalten Sie praxistaugliche Lösungen, um die genannten Sicherheits- und Datenschutzrisiken zu minimieren.

### Veranstaltungsbeginn

19.30 Uhr, Ende ca. 21.00 Uhr

### Veranstaltungsort

GAZ II ■ Fritz-Souchon-Str. 27 ■ 32339 Espelkamp



**Karin und Sebastian Tausch**

[www.datenschutzwegweiser.de](http://www.datenschutzwegweiser.de)





## 18. Februar - Kurzgefasstes Wissen über Weinsorten von Chardonnay bis Sauvignon

In einer sehr schönen Umgebung feiert UTE den 14. Geburtstag. Es könnte nicht passender sein: Im Weinkeller von Schloss Benkhausen referiert Anneliese Meyer, Unternehmerin aus Espelkamp, zum Thema Wein.

Das Klima, die Böden und die Rebsorten bestimmen ausschlaggebend den Charakter des Weins. Aber was unterscheidet das europäische Weingesetz von denen in Übersee? Welche Weinqualifizierungen gibt es? Was ist geschöner, gefilterter und ungefilterter Wein? Wie hoch ist die Lagerfähigkeit und die bestmögliche Lagerhaltung? Welche Weine passen zu welchen Gerichten – oder ist das überhaupt noch zeitgemäß? Freuen Sie sich auf einen informativen Abend.

Wer mag, kann nach dem theoretischen Teil gern an der Weinprobe teilnehmen. Es werden drei verschiedene Weißweine und vier Rotweine aus unterschiedlichen Regionen Deutschlands und Europas verkostet. Zur Geschmacksregulierung stehen Wasser und Brot bereit.

### Veranstaltungsbeginn

19.00 Uhr, Ende ca. 22.00 Uhr

### Veranstaltungsort

Schloss Benkhausen, Weinkeller ■ Schlossallee 1 (Neustadtstr. 40) ■ 32339 Espelkamp-Gestringen

### Kosten

Für Vortrag und Verkostung wird ein Kostenbeitrag von € 15,00 erhoben.



Der Kostenbeitrag ist bis zum 10.02.2020 auf das Konto von

**UTE (Beate Henke)**  
**IBAN DE 85 4909 2650 2702 1936 03**

zu zahlen. Bitte im Verwendungszweck den Namen angeben. Bei Nichtteilnahme werden die Kosten nicht erstattet.

Für diese Veranstaltung stehen nur begrenzte Plätze zur Verfügung. Eine Anmeldung ist erforderlich.





## 17. März - Wenn Leistungsdruck krank macht

"Nicht mehr alle Latten am Zaun!" "Nicht mehr alle Tassen im Schrank!" Wer kennt sie nicht, diese schnell daher gesagten Sätze, um jemanden zu beschreiben, der wohl etwas "neben der Spur" ist? "Nicht ganz richtig im Kopf."

Dabei geht es statistisch jedem 2. von uns in Deutschland einmal so im Leben. Depressionen und Ängste, chronische Magenbeschwerden, Rückenschmerzen, deren Ursache keine körperlichen Erkrankungen sind, sondern der Seele.

In Zeiten, wo jeder zu funktionieren hat wie eine Maschine, schneller, beständiger, belastbarer ist der Kollaps fast vorprogrammiert. In ihrem Vortrag "Ich bin doch nicht bekloppt, natürlich habe ich einen Psychotherapeuten!" geht Susan Metzler auf Entstehung und Auswirkungen von seelischen Erkrankungen ein und räumt mit dem Vorurteil, Psychiater seien nur was für Geisteskranke, ordentlich auf. Durch ihre humorvolle Art zu referieren, nimmt sie eventuelle Berührungsängste zu diesem sensiblen Thema und nimmt die Gäste mit auf eine wundervolle Reise zu sich selbst und zu Mechthild. Wer das ist? Lassen Sie sich überraschen.

### Veranstaltungsbeginn

19.30 Uhr, Ende ca. 21.00 Uhr

### Veranstaltungsort

GAZ II ■ Fritz-Souchon-Str. 27 ■ 32339 Espelkamp



### Susan Metzler

Heilpraktikerin für  
Psychotherapie



## **21. April - Resilienz durch Achtsamkeit – ein wirksamer Weg zu innerer Stärke und Gelassenheit?!**

Wissen Sie noch, wie genau Ihr Weg zur Arbeit heute war oder wie genau der Kaffee heute Morgen geschmeckt hat? Es fällt Ihnen häufig schwer, sich auf eine Arbeit zu konzentrieren, da Sie am Arbeitsplatz mit E-Mails, Telefonaten und Terminen bombardiert werden? Oder Sie müssen Familie und Beruf unter einen Hut bringen und sind nur noch im Dauerlauf unterwegs? Sie haben Schlafprobleme und das Gedankenkarussell will und will nicht anhalten. Das kommt Ihnen bekannt vor? Dann geht es Ihnen wie vielen Menschen. Wir fühlen uns im Dauerstress und sind mit den Gedanken im „eben noch“ oder „gleich“, aber nur sehr selten im „hier und jetzt“. Dadurch nehmen wir uns und die Dinge oft nicht so wahr, wie sie tatsächlich sind, sondern so, wie wir sie bewerten – und dann meistens negativ, belastend, sorgenvoll und werden anfällig für diverse Erkrankungen.

Kann hier das Konzept der Resilienz durch Achtsamkeit helfen, wie dieses in vielen Medien vorgeschlagen wird? Was bedeute denn „Resilienz und Achtsamkeit“ überhaupt? Und wie praktiziert man diesen Weg im Alltag überhaupt? Lassen Sie sich überraschen in diesem etwas anderen „Praxis – Vortrag“.

### **Veranstaltungsbeginn**

19.30 Uhr, Ende ca. 21.00 Uhr

### **Veranstaltungsort**

GAZ II ■ Fritz-Souchon-Str. 27 ■ 32339 Espelkamp



### **Beate Lippke**

zert. Business & Life Coach,  
Resilienztrainerin



## 19. Mai - Sommerfest und Besuch bei Stimmart mit input-Vortrag zum Thema Stress

Stress – 95% Ursache aller Krankheiten? Diese Aussage wird durch eine Studie der Stanford University bestätigt. Die Referentin erörtert die Auswirkungen von Stress auf die gesundheitlichen Bedingungen im Körper. Sie beschreibt auch Energie und wie Energiemangel eine essenzielle Rolle spielt bei zellulärem Stress, der wiederum Auswirkungen auf den gesamten Gesundheitszustand hat! Kann uraltes Wissen vieler Kulturen in Kombination mit modernster Technik Heilung bringen?

Das Stimmart hat im März 2019 als Musik- und Gesundheitshaus neu eröffnet. Neben der bekannten Stimmbildung für Einzelpersonen und Chöre bietet die zertifizierte Therapeutin und Beraterin (HHC) Gefäßzustands- und Stressmessungen, iLife-SOMM-Anwendungen, Lymphdrainage, Gesundheitsberatung u.v.m. an. Bei dieser Veranstaltung zeigt Andrea Erdbrügger ihr Gesundheitshaus und wird einen Vortrag zum Thema Gesundheitsprävention halten. Der Abend wird mit Fingerfood und netten Gesprächen abgerundet.

### Veranstaltungsbeginn

19.00 Uhr, Ende ca. 21.00 Uhr

### Veranstaltungsort

Stimmart, Musik & Gesundheitshaus ■ Westermoor 5 ■ 32369 Rahden

### Kosten

Für Vortrag und Verkostung wird ein Kostenbeitrag von € 20,00 erhoben.



Der Kostenbeitrag ist bis zum 10.05.2020 auf das Konto von

UTE (Beate Henke)

IBAN DE 85 4909 2650 2702 1936 03

zu zahlen. Bitte im Verwendungszweck den Namen angeben. Bei Nichtteilnahme werden die Kosten nicht erstattet.

Für diese Veranstaltung stehen nur begrenzte Plätze zur Verfügung. Eine Anmeldung ist erforderlich.



## 16. Juni - Mediation - eine bessere Art Konflikte zu lösen

Wer kennt sie nicht, die kleinen Probleme und Unstimmigkeiten, die wir im täglichen Miteinander erleben? Ob in der Partnerschaft, in der Familie, mit den Kindern, in der Nachbarschaft oder am Arbeitsplatz. Überall erleben wir Situationen unterschiedlichster Art, die uns mal mehr oder mal weniger belasten. Meistens finden wir selbst Lösungen und es geht uns wieder gut. Doch manchmal werden aus den kleinen Problemen Konflikte, die sich festgefahren haben. Man spricht nicht mehr miteinander, geht sich aus dem Weg, ist verletzt und wenn gar nichts mehr geht, sieht man sich eventuell vor Gericht wieder. Ein Richter spricht ein Urteil und mindestens eine Konfliktpartei geht unzufrieden aus diesem Prozess. Zudem ist ein Gerichtsverfahren teuer und nimmt viel Zeit in Anspruch.

Bevor es soweit kommt, kann eine Mediation mit Hilfe des Mediators den Konfliktparteien dabei helfen, eine Win-Win Lösung zu finden. Es spart Geld, Zeit und das Wichtigste, die Parteien haben eine eigene individuelle Lösung für ihren Konflikt gefunden.

In diesem Vortrag werden Ihnen Ablauf, Grundsätze und Methoden unter Berücksichtigung der gewaltfreien Kommunikation in der Mediation vorgestellt.

### Veranstaltungsbeginn

19.30 Uhr, Ende ca. 21.00 Uhr

### Veranstaltungsort

GAZ II ■ Fritz-Souchon-Str. 27 ■ 32339 Espelkamp



### Angela Kollak

Mediatorin, Psychologische Beraterin, Elternberaterin, Pädagogin, Kitaleitung



## **15. September - Extras für Ihre Mitarbeiter – aus Arbeitnehmer- und Arbeitgebersicht**

Steuer- und sozialversicherungsfreie Vergütungsbestandteile und alternative Möglichkeiten der Entlohnung sind aufgrund des höheren Nettoeffekts für Arbeitnehmer besonders attraktiv.

Der Gesetzgeber knüpft strenge und zum Teil komplizierte Voraussetzungen an die Gewährung steuerfreier Arbeitgeberleistungen. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, welche Vorteile Arbeitgeber und Arbeitnehmer haben können, den Nettolohn zu generieren.

Heike Kuhlmann zeigt allerdings auch die Risiken auf, was passiert, wenn die gewählten Vorteile nicht von der Sozialversicherung erfasst werden.

### **Veranstaltungsbeginn**

19.30 Uhr, Ende ca. 21.00 Uhr

### **Veranstaltungsort**

GAZ II ■ Fritz-Souchon-Str. 27 ■ 32339 Espelkamp



### **Heike Kuhlmann**

Dipl.-Kaufrau und Steuerberaterin, Mit-Inhaberin bei Westermann & Partner, Lübbecke





## 20. Oktober - Von Gespenstern und Heiligenschein – optische Wetterphänomene

Was haben Gespenster mit Wetter zu tun? Warum gibt es doch einen "echten" Heiligenschein und was hat Goethe damit zu tun? Was sind der grüne Strahl und die blaue Stunde? Warum hat der Regenbogen einen falschen Namen? Warum haben Wolken unterschiedliche Farben?

In diesem Vortrag geht es um Kunst in der Meteorologie. Doch sind hier keine Ölgemälde alter Meister gemeint, sondern Bilder, die von der Natur - konkreter: vom Wetter! - gezeichnet werden. Leider verschwindet in unserer digitalisierten Welt immer mehr das Bewusstsein und Leben von und mit der Natur. Doch bietet gerade das Wetter dazu jeden Tag die Möglichkeit, die unglaubliche Kraft und Schönheit der Natur zu entdecken. Oft finden die schönen Dinge im Verborgenen statt oder werden nicht wahrgenommen. Und an dieser Stelle setzt der Vortrag an. Lichtstimmungen, optische Phänomene und nicht alltägliche Wolkenformationen, die in unseren Breiten vorkommen und beobachtet werden können, werden vorgestellt und erläutert.

### Veranstaltungsbeginn

19.30 Uhr, Ende ca. 21.00 Uhr

### Veranstaltungsort

### Veranstaltungsort

GAZ II ■ Fritz-Souchon-Str. 27 ■ 32339 Espelkamp



### Friedrich Föst

Meteorologe

Das Honorar des Referenten geht zu Gunsten des Orgelbauvereins Lübbecke e.V.



## **21. November - ...nun ist Schluss ...auch mit dem Weihnachtsstress**

Der Jahresabschluss wird exklusiv für UTE im Schloss Benkhausen veranstaltet. Freuen Sie sich auf ein vorzügliches Rentefrühstück. Nach der Stärkung freuen wir uns auf den Vortrag mit Beate Recker.

Jede Familie feiert Weihnachten anders. Doch viele haben eines gemeinsam, den "Weihnachtsstress". Es haben sich Traditionen und Gepflogenheiten entwickelt, über die man nie bewusst nachdenkt, die man nie in Frage stellt, die jedoch seit Jahren immer wieder Stress und Ärger verursachen. Muss das so bleiben? Beate Recker gibt in diesem Vortrag Tipps und Ideen rund um Weihnachten, Dekoration und Essen. Sie kennt sinnvolle Alternativen, gibt Anstoß die eigenen Ideen umzusetzen und regt zu eigenen Gedanken an. Es geht um eine besonnene Reflexion des Bisherigen und die Entdeckung des neuen, jedoch ursprünglichen Weihnachtsfestes. Erleben Sie einen weihnachtlich humorvollen Vortrag und lassen Sie sich von brillanten und ungewohnten Neuerungen und Veränderungen überraschen..

### **Veranstaltungsbeginn**

9.30 Uhr, Ende ca. 12.00 Uhr

### **Veranstaltungsort**

Schloss Benkhausen, Speiseraum ■ Schlossallee 1  
(Neustadtstr. 40) ■ Espelkamp-Gestringen

### **Kosten**

Für die Veranstaltung, Rentefrühstück und Vortrag, wird ein Kostenbeitrag von € 25,00 für Mitgliedsfrauen und € 30,00 für Nichtmitglieder erhoben.



Der Kostenbeitrag ist bis zum 11.11.2020 auf das Konto von

**UTE (Beate Henke)**  
**IBAN DE 85 4909 2650 2702 1936 03**

zu zahlen. Bitte im Verwendungszweck den Namen angeben. Bei Nichtteilnahme werden die Kosten nicht erstattet.



**Für diese Veranstaltung stehen nur begrenzte Plätze zur Verfügung. Eine Anmeldung ist erforderlich.**

Der eine wartet, dass die **Zeit**  
sich wandelt, der andere  
packt sie kräftig an und **handelt**.  
(Dante Alighieri)



Das Geheimnis des **Erfolges** ist,  
den **Standpunkt** des anderen  
zu verstehen.  
(Henry Ford)



UnternehmerinnenTreff Espelkamp  
Rahden, **Stemwede** und Umgebung



**UnternehmerinnenTreff Espelkamp**

Rahden, **Stemwede** und Umgebung

[www.ute-web.com](http://www.ute-web.com)