

# PROGRAMM

2024/01

Das U-Netz Heidekreis e.V. vereint Unternehmerinnen aller Branchen des Heidekreises. Mit unserem Programm laden wir Unternehmerinnen, Freiberuflerinnen und andere ein, sich auf unseren Themenabenden weiterzubilden, zu unterstützen und zu vernetzen. Teilnahmegebühr für Gäste an regulären Abenden: 10 EURO (ohne Verzehr). Um Anmeldung an [info@u-netz-heidekreis.de](mailto:info@u-netz-heidekreis.de) wird gebeten. Vielen Dank.



## 10.01.2024 · Neujahrsempfang | Zeit zum Kennenlernen

Wir begrüßen das Jahr 2024 und unsere neuen Mitglieder! Neben einem ungezwungenen Get-together gibt es eine Vorstellungsrunde aller teilnehmenden Unternehmerinnen. Gäste, die uns kennenlernen möchten, sind herzlich willkommen! Natürlich stoßen wir auch gemeinsam auf das neue Jahr an, begleitet von kleinen Leckereien aus der Bistro 37-Küche.

**Beginn:** 19:00 Uhr

**Ort:** Bistro 37, Moorstraße 37, 29664 Walsrode ( [www.37-walsrode.de](http://www.37-walsrode.de) )

## 14.02.2024 · Stressmanagement | Weniger Stress - mehr Leben

Die Anforderungen sind hoch: im Job wollen wir erfolgreich sein, zusätzlich möchten wir Zeit mit der Familie verbringen und alle bestmöglich versorgen, aber auch Freunde treffen und Zeit für uns haben. Zudem ist unsere Welt geprägt von einer nie dagewesenen Komplexität und Unsicherheit, was uns zusätzlich stresst. Wie kann man Stress begegnen, reduzieren, Resilienz aufbauen und mehr Ruhe und Zufriedenheit in sein Leben bringen?

**Referentin:** Anika Schön | Glückstherapeutin, Fachkraft für Selbst-, Zeit- & Stressmanagement ( [www.praxisfuerglueck.de](http://www.praxisfuerglueck.de) / [www.anikaschoen.com](http://www.anikaschoen.com) )

**Beginn:** 19:00 - 19:45 Uhr Netzwerkzeit, 19:45 Uhr Beginn mit Mitgliederfokus und Vortrag

**Ort:** Hotel Meyn, Poststr. 19, 29614 Soltau ( [www.hotel-meyn.de](http://www.hotel-meyn.de) )

## 13.03.2024 · Jahreshauptversammlung (nur für Mitglieder)

**Beginn:** 19:00 Uhr

**Ort:** Waldgaststätte Eckernworth, Hermann-Löns-Straße 19, 29664 Walsrode ( [www.eckernworth.de](http://www.eckernworth.de) )

## 10.04.2024 · Mit Plan und KI zur perfekten Social-Media-Strategie

Gerade Selbstständige als One-Woman-Show sind mit dem Thema Social Media im Alltag oft überfordert. Die Pflege der Kanäle und das regelmäßige Erstellen von Beiträgen erfordern viel Zeit und Aufmerksamkeit. Das führt zu Frust und Stress. Die PR-, KI- und Social-Media-Beraterin Christina Jessel zeigt uns deshalb Social-Media-Strategien, die zum Erfolg führen, und KI-Tools, die Selbstständigen viel Zeit und Nerven sparen!

**Referentin:** Christina Jessel | PR-, KI- und Social-Media-Beraterin ( [www.cjessel.de](http://www.cjessel.de) )

**Beginn:** 19:00 - 19:45 Uhr Netzwerkzeit, 19:45 Uhr Beginn mit Mitgliederfokus und Vortrag

**Ort:** Hotel Meyn, Poststr. 19, 29614 Soltau ( [www.hotel-meyn.de](http://www.hotel-meyn.de) )

## 00.05.2024 · Überregionales Netzwerktreffen (nur für Mitglieder)

Einige Jahre haben wir - auch Corona-bedingt - ausgesetzt, aber in 2024 ist es endlich mal wieder an der Zeit für ein überregionales Netzwerktreffen. Die Organisation liegt in diesem Jahr bei FrauenUnternehmen e.V. aus Verden ( [www.frauenunternehmen-verden.de](http://www.frauenunternehmen-verden.de) ).

**Datum:** wird noch bekannt gegeben

**Beginn:** wird noch bekannt gegeben

**Ort:** wird noch bekannt gegeben

## 06.06.2024 · 18. Geburtstag | Das U-Netz wird volljährig (nur für geladene Gäste)

Wir feiern Jubiläum! Am 06.06.2006 wurde unser Netzwerk gegründet. Da unser 15-jähriges Bestehen leider in die Corona-Zeit gefallen ist, feiern wir jetzt unseren 18. Geburtstag. Mit einer anständigen Party - wie sich das gehört!

**Beginn:** 18:30 Uhr

**Ort:** Villa Wolff, August-Wolff-Straße 15, 29699 Walsrode ( [www.villa-wolff.de](http://www.villa-wolff.de) )