Niedersächsisches
Karrierenetzwerk
für Frauen
im öffentlichen Dienst

NiKa Sisterhood

2023/2024: In Vielfalt geeint

01 Herzlich Willkommen in der NiKa Sisterhood

Liebe NiKas,

„In Vielfalt geeint“ – dieses Leitmotiv der Europäischen Union haben die NiKas, die im Juni nach Brüssel gereist sind, hautnah erlebt. Und ich finde, es ist auch eine passende Idee für NiKa e.V. Wir haben eine große Vielfalt unter den Vereinsfrauen, die es noch mehr zu entdecken gilt und die sich auch gerne im Netzwerk und im Programm zeigen darf.

Deshalb laden wir weiterhin alle NiKas ein, sich aktiv einzubringen, ihre Expertise zu teilen, Impulse zu setzen, Fragen aufzuwerfen und neue Verbindungen zu knüpfen. Sei dabei und trage zu einem aktiven Netzwerk bei.

An vielen Stellen haben wir mit diesem Sisterhood-Programm dafür neue Partizipationsmöglichkeiten geschaffen. Unser Netzwerk lebt und wächst und bleibt stabil durch seine Mitgliedsfrauen.

Deine Angebote & Ideen können digital oder auch in Präsenz, und zwar überall in Niedersachsen und darüber hinaus stattfinden. Komm mit uns ins Gespräch, wie Deine Ideen umgesetzt werden können.

Deine Vorstandsfrauen

Dr. Ann-Kathrin Knöfel, Dr. Kathrin Marter, Johanna Schneider, Annette Wiede und Manuela Wranietz

02 Veranstaltungen im Überblick

29.08.2023 Ausstellungsbesuch

„Premierenfieber“ Ira Stark Historisches Museum Hannover 10,00€ für NiKas, 12,00€ für Interessierte

05.09.2023 Stammtisch Johanna Schneider Cafe Bistro Rix, Anne-Stache-Allee 7, 30459 Hannover keine Kosten

06.09.2023 Macherinnen MeetUp „Purpose“ Vorstand Digital per Zoom keine Kosten

22.09.2023 Sonnenfest zu Herbsttagundnachtgleiche Kathrin Marter Digital per Zoom 5,00€ für NiKas, 18,00€ für Interessierte

04.10.2023 Macherinnen MeetUp Vorstand Digital per Zoom *keine Kosten*

10.10.2023 „Nie mehr Ladies first“ Mona Achterberg Digital per Zoom Kostenfrei für NiKas, 5,00€ für Interessierte

16.10.2023 Autorinnendialog zu Karriere, Macht und Netzwerke in der Wissenschaft - Jasmin Döhling-Wölm per Zoom kostenfrei

17.10.2023 Stammtisch Johanna Schneider Cafe Bistro Rix, Anne-Stache-Allee 7, 30459 Hannover *keine Kosten*

01.11.2023 Macherinnen MeetUp Vorstand Digital per Zoom *keine Kosten*

15.11.2023 Lesung „Du bist, was dich stresst“ Kathrin Marter Digital per Zoom kostenfrei für NiKas, 5,00€ für Interessierte

16.11.2023 Stammtisch Ann-Kathrin Knöfel Krökelbar, Georgstr. 50b, 30159 Hannover *keine Kosten*

06.12.2023 Macherinnen MeetUp Vorstand Digital per Zoom *keine Kosten*

07.12.2023 Stammtisch Annette Wiede Weihnachtsmarkt, Platz der Weltausstellung *keine Kosten*

19.12.2023 Weihnachten am Kamin Vorstand Digital per Zoom *keine Kosten*

22.12.2023 Sonnenfest zur Wintersonnenwende Kathrin Marter Digital per Zoom 5,00€ für NiKas, 18,00€ für Interessierte

03.01.2024 Woop Kathrin Marter Digital per Zoom Kostenfrei für NiKas, 10,00€ für Interessierte

10.01.2024 Macherinnen MeetUp Vorstand Digital per Zoom *keine Kosten*

16.01.2024 Lies mit Vera Vera Lemke Digital per Zoom *keine Kosten*

17.01.2024 Kulturelle Mehrfachzugehörigkeit als Ressource Vanessa Probst, Johanna Schneider Digital per Zoom 5,00€ für NiKas, 15,00€ für Interessierte

18.01.2024 Plane deine Karriere Kathrin Marter und Annette Wiede Digital per Zoom Kostenfrei für neue NiKas, andere NiKas 30,00€ (3 Termine)

23.01.2024 Zoom – Neues entdecken -Altes vertiefen Annette Wiede Digital per Zoom keine Kosten

25.01.2024 Plane deine Karriere Kathrin Marter und Annette Wiede Digital per Zoom Kostenfrei für neue NiKas, andere NiKas 30,00€ (3 Termine)

01.02.2024 Plane deine Karriere Kathrin Marter und Annette Wiede Digital per Zoom Kostenfrei für neue NiKas, andere NiKas 30,00€ (3 Termine)as

07.02.2024 Macherinnen MeetUp Vorstand Digital per Zoom *keine Kosten*

08.02.2024 Canva- Workshop Kathrin Marter Digital per Zoom 5,00€ für NiKas, 15,00€ für Interessierte

03 Onboarding Support

Plane deine Karriere zielgerichtet

Karriereentwicklung ist ein dynamisches Konzept und erfordert regelmäßige Reflexion von Stärken, Schwächen, Umfeld, Zielen, Strategien, Werten, Haltung und Netzwerken. Karriere heißt bei weitem nicht immer, den Aufstieg in Führungspositionen zu planen, sondern oft auch die gezielte Entwicklung einer Fachkarriere und auch eine Erhöhung des Einflusses auf Entscheidungsprozesse der eigenen Organisation durch Partizipation.

Es gibt viele Wege, auch im öffentlichen Dienst, die berufliche Weiterentwicklung effektiv und effizient voranzutreiben.

Um persönliche und berufliche Orientierungs-, Entscheidungs- und Netzwerkprozesse professionell zu unterstützen, bietet NiKa insbesondere neuen Mitgliedsfrauen einen dreiteiligen Workshop zur Potential- und Performance-Analyse mit dem Karriereanker nach E. H. Schein an.

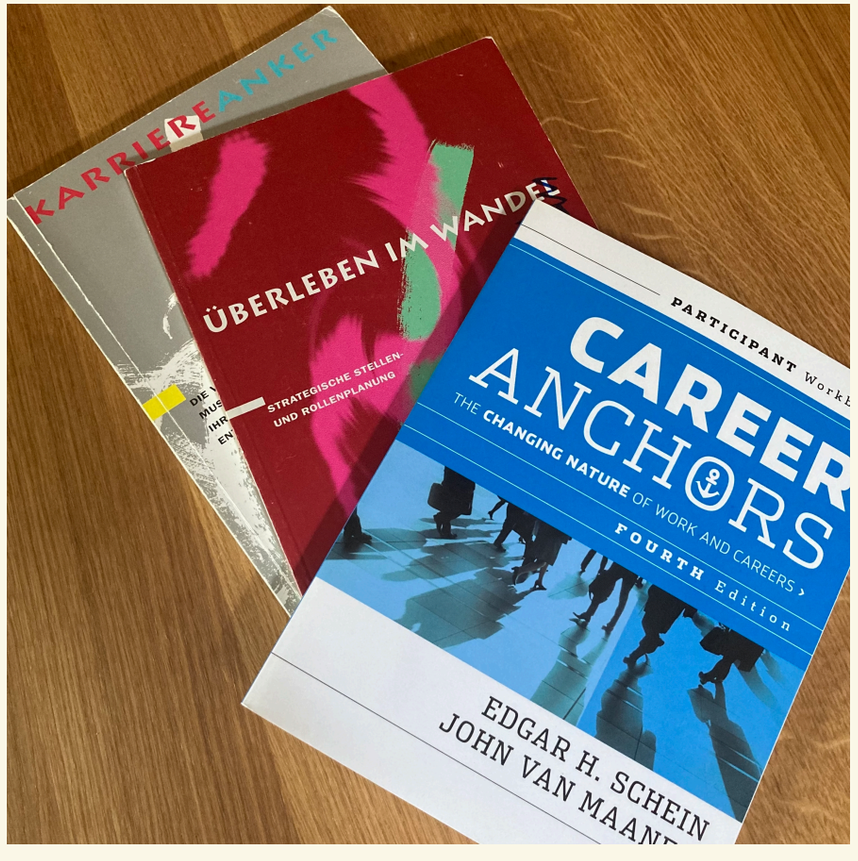
Wann: Donnerstag, 18.01., 25.01. und 01.02.2024 18:00 - 19:30

Wo: Via zoom

Wer: Jasmin Döhling-Wölm, Dr. Kathrin Marter, Annette Wiede

Kosten: für neue NiKas (1 Jahr Mitglied) kostenfrei, ansonsten 30€

Verbindliche Anmeldung über info@nika-netzwerk.de bis zum 11.01.2024



04 NiKa vor Ort

Ausstellungsbesuch „Premierenfieber“ – Kinokultur im Hannover der 1950er Jahre

Wusstet ihr, dass es 1958 in Hannover 52 Lichtspieltheater gab, dass deutsche und internationale Filmgrößen bei den Uraufführungen in Hannovers Innenstadt die Massen begeisterten? Die Ausstellung im Historischen Museum in Hannover zeigt Kinokultur und -geschichte und greift auch den Zeitgeist der 1950er Jahre auf. Eine sehenswerte Ausstellung - nicht nur etwas für Kinobegeisterte! Wir erhalten eine exklusive Führung.

Wann Dienstag, 29.08.08.202 16.45 Uhr

Wo Historisches Museum Hannover

Organisatorin und Ideengeberin Ira Stark

Verbindliche Anmeldung bis zum 08.2023 über info@nika-netzwerk.de.

Kosten: 10€ für NiKas, 12€ für Interessierte

Glitzerzauber-Staffelstabübergabe

Hast Du Ideen, was wir gemeinsam erleben können und möchtest gerne mit anderen NiKas eine Veranstaltung, Ausstellung oder z.B. einen FrauenOrt in Niedersachsen besuchen?

Dann melde Dich gerne mit Deiner Idee und den ersten Fakten zur Umsetzung bei uns (info@nika-netzwerk.de)! Wir unterstützen die Umsetzung Deiner Idee, organisieren die Veranstaltungsankündigung ins NiKa-Netzwerk und die sozialen Netzwerke und übernehmen Deine Eintrittsgelder!

05 NiKas digital gut aufgestellt

Digital Mentoring: Gemeinsam Kompetenzen erweitern für ein geschlechtergerechtes Leben in Digitalien

Beim Digi-Mentoring unterstützen wir NiKas uns als Mentees und Mentorinnen im Bereich Digitalität gegenseitig. Eine in einem bestimmten Bereich digital erfahrene Frau unterstützt eine Mitgliedsfrau, die ihre digitalen Kompetenzen erweitern möchte und sich für weitere Herausforderungen im Job und im Privatleben fit macht.

Mit Beginn des Mentoring klärt ihr gemeinsam das Ziel, schaut, wo Du mit Deinen digitalen Kompetenzen stehst und wo Du in Zukunft hin möchtest. In welchem Umfang und in welcher Form ihr miteinander arbeitet, bleibt dabei euch überlassen.

Mögliche Themen:

- souveränes Handeln im digitalen Raum,
- professionelle Präsenz in digitalen Kontexten,
- Nutzung digitaler Tools,
- Gesund bleiben in mobilen Arbeitssettings.

Mentorinnen und Ihre Expertise:

Jasmin Döhling-Wölm: Konzeption und Umsetzung partizipativer digitaler Lern- und Vernetzungslandschaften, New Work

Vera Lemke: Moderation von div. Onlineformaten, Transfer vom Analogen ins Digitale

Annette Wiede: social media (linkedIn), digitale interaktive Fortbildungen

Dr. Kathrin Marter: Social Media Präsenzen (ln, insta, fb), Canva, Wordpress-Webseiten, gesund Arbeiten und gesund Führen in physischer Distanz

Kontakt: Bitte melde Dich mit Deinem Anliegen/Entwicklungsziel zunächst beim Vorstand (info@nika-netzwerk.de), damit wir Dir Dein bestes Match zuordnen können.

06 NiKas digital gut aufgestellt

Zoom 2.0 – Neues entdecken – Altes vertiefen

Viele sind in ihrem Arbeitskontext wieder in Präsenzformate zurückgekehrt. Die digitale Welt entwickelt sich aber unaufhörlich weiter und wird auch zukünftig für das Berufsleben unverzichtbar sein. Hybride Teambesprechungen, Remotework oder workation stellen immer wieder Herausforderungen an Teams und die Interaktion mit Kolleg*innen, Kund*innen etc. Während der Pandemie haben sich auch die Tools und ihre Möglichkeiten weiterentwickelt und bieten immer neue Möglichkeiten.

In dem Workshop wollen wir vorhandenes Wissen und Kompetenzen auffrischen und neue Möglichkeiten ausprobieren.

Wann: Dienstag, 23.01.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

Wo: via zoom

Wer: Annette Wiede, Vorsitzende NiKa e.V., Diplom-Soziapädagogin

Anmeldung: bis zum 17.01.2023 an info@nika-netzwerk.de

Kosten: keine

07 NiKas digital gut aufgestellt

Workshop: Arbeiten mit Canva

Canva ist ein wundervolles Werkzeug mit dem jede ohne große Vorkenntnisse und mit viel Freude und Kreativität professionelle Grafiken, Bewerbungen, Leitfäden, Präsentationen, Flyer, Social Media Beiträge, Geburtstagskarten, uvm. selbst gestalten kann. Canva ist dabei in der Basisvariante kostenfrei und für jede nutzbar. Wer mit einem Bildbearbeitungsprogramm wie Canva arbeitet, hat an vielen Stellen einen großen Vorteil, weil sich das Endprodukt ganz deutlich vom Durchschnitt abhebt.

In diesem Workshop, der sehr offen gestaltet ist und vor allem von Deinen Fragen lebt, lernst Du Canva kennen und mit Canva arbeiten, damit Du diese Vorteile für Dich und Dein Team in Deiner Arbeitswelt nutzen kannst.

Wer: Dr. Kathrin Marter; freiberufliche Autorin, Strategische Netzwerkberaterin, Karriere- und Persönlichkeitsentwicklerin

Wann: Donnerstag, 08.02.2024, 17:00 Uhr bis ca. 18:30 Uhr

Wo: live online via Zoom

Anmeldung: Bis Dienstag, 06.02.2024 an info@nika-netzwerk.de. Bitte sende mir vorab Deine Fragen!

Kosten: für NiKas: 5 € | für Interessierte: 15 €

08 Macherinnen Meet-Ups

NiKa gemeinsam gestalten

Wir gestalten NiKa e.V. mit euch!

Aus formalen Vorstandssitzungen machen wir Macherinnen-Meetups.

Hier treffen sich die Vorstandsfrauen mit anderen NiKa-Macherinnen; Frauen, die sich vernetzen, partizipieren, einbringen und gestalten wollen.

Neben den Dingen, die so in Vorstandssitzungen besprochen werden, starten wir im September mit euch in ein New Work Canvas und reflektieren und arbeiten uns u.a. durch die Themen Sinn, Regeln, Werte und Strategien von Nika e.V.

Wir sind schon ganz gespannt und freuen uns auf Dich NiKa-Macherin!

Wann: erster Mittwoch im Monat, 18.00 – circa 19.30 Uhr.

Los geht's am 06.09. mit dem Thema „Purpose"

Weitere Termine: 04.10. 2023 | 01.11. 2023 | 06.12. 2023 | 10.01. 2024 | 07.02. 2024

Wo: Live Online via Zoom

Wer: NiKa-Vorstandsfrauen & Macherinnen

Anmeldung: Nicht erforderlich!

„NiKa Stammtisch in Hannover“

Du suchst:

- lockere Treffen mit Platz für viele Themen
- Möglichkeit zum Austausch mit anderen NiKas
- Gelegenheit mehr NiKas kennenzulernen

Dann bist Du beim NiKa Stammtisch richtig. Die Treffen finden monatlich statt und alle, die Lust haben dürfen sich einbringen und einen Ort und ggfs. auch ein Thema oder eine kleine Aktion vorbereiten. Eine Anmeldung ist nicht notwendig

Wann: Dienstag, 05.09.2023 und Dienstag, 17.10.2023 18:30 Uhr

Wo Cafe Bistro Rix, Anne-Stache-Allee 7, 30459 Hannover zu erreichen mit den Linien 3,7 Richtung Wettbergen und 17 Richtung Wallensteinstr.

Organisatorin: Johanna Schneider

Wann: Donnerstag, 16.11.2023, 18.00 Uhr

Wo: Krökelbar, Georgstr. 50b, 30159 Hannover, fußläufig von den U-Bahn Stationen Kröpke oder Markthalle/Landtag zu erreichen

Organisatorin: Ann-Kathrin Knöfel

Wann: Donnerstag, 07.12.2023 18.00 Uhr

Wo: Platz der Weltausstellung als Start zum Weihnachtsmarkt

Organisatorin: Annette Wiede

Kulturelle Mehrfachzugehörigkeit als Ressource

Immer mehr Menschen fühlen sich mehreren Kulturen gleichzeitig zugehörig und vereinen diese in ihrem Alltag. Diese Vielfalt verändert unsere Gesellschaft. Was bedeutet diese Veränderung für uns alle? Welche Sorgen und Hoffnungen sind damit verbunden? Wie wirkt sich dies auf das Verständnis von Integration aus? Der interaktive Vortrag möchte dazu beitragen, kulturelle Mehrfachzugehörigkeiten als Ressource zu erkennen, sowie hybride Identitäten und ihre Träger*innen als gesellschaftliches Potential anzuerkennen.

Wir kommen mit der Referentin darüber ins Gespräch, welche Bedeutung diese Ressourcen für den öffentlichen Dienst haben und wie wir diese nutzen können.

Wer: Vanessa Probst, Sozialarbeiterin und Soziologin, Prokuristin bei BiSI - Bildung und Soziale Innovation gGmbH in Kassel und arbeitet als Projektleiterin und Dozentin |

Gast- und Ideengeberin, Moderatorin: Johanna Schneider

Wann: Mittwoch, 17.01.2024, 18.00 Uhr bis ca. 19.30 Uhr

Wo: via Zoom

Anmeldung: bis zum 10.01.2024 (info@nika-netzwerk.de)

Kosten: für NiKas: 5 € | für Interessierte: 15 €

11 NiKas lesen….

Buchvorstellung

– erfolgreich unterbewusste Gedankenmuster erkennen und überwinden von Dorothee Ebert.

Wir sind doch schon gleichberechtigt! Oft denken wir das und dann merken wir, dass vieles doch nicht so läuft, wie wir vermuten und vor allem erwarten dürfen. Immer noch sind zu wenig Frauen in Führung, immer noch sind zu wenig Männer mit Familienalltagbeschäftigt.

Was haben die Fragen „Wer hat die schönste Schrift?“, „Warum gehen Frauen immer zusammen aufs Klo?“ und „Warum eigentlich immer „Ladies First“?“, damit zu tun?

In der Veranstaltung werden kurze Passagen und einige Thesen aus dem Buch vorgestellt. Doch vor allem geht es um den Austausch untereinander, den eigenen Erfahrungen und was wir tun können, um die alten Muster abzulösen.

Wann: Dienstag, 10.10.2023, 18.00 – 19.30 Uhr

Wer: Mona Achterberg, Diplom-Pädagogin der Erwachsenenbildung, Personalentwicklerin und Koordinatorin für Audit berufundfamilie und Charta der Vielfalt

Wo: Live online via Zoom

Anmeldungen: bis zum 05.10.2023 an info@nika-netzwerk.de

Kosten: für NiKas kostenfrei | für Interessierte: 5 €

Autorinnenlesung: Du bist, was Dich stresst!

Tabula Rasa für chronisch Gestresste im digitalen Zeitalter

Viele Menschen nutzen täglich die Vorteile des digitalen Zeitalters. Viele Menschen erfahren sich bei aller Erleichterung zunehmend reizüberflutet, überfordert und in der Folge gestresst.

Der Begriff und Zustand „Stress“, heutzutage im Sprachjargon als diffus definierter Normalzustand verankert und schon lange in der Mitte der Gesellschaft angekommen, ist allerdings tatsächlich ein Zustand, der vielfältigen Leidensdruck verursacht und krank macht.

„Unser Stress wird erst zu einer Belastung für uns und andere, wenn wir nicht mit ihm umgehen.“

Unser Stress ist ein Phänomen, dass die Autorin ganzheitlich betrachtet, d.h. als System aus Körper, Psyche & Emotionen in Arbeits-, Familien- und gesellschaftlichen Systemen, die aufeinander und miteinander wirken. Deshalb macht, anders als in der Werbung behauptet, ein Schaumbad mit dem schönen Namen ‚Goodbye Stress‘ noch kein nachhaltiges Ressourcenmanagement. Schon gar nicht, wenn ich beim Baden meine To-Do-Liste durchgehe.

Vom sympathischen Nervensystem nimmt Kathrin uns mit, über Sinnesempfindungen, Stress-Detox, negative Glaubenssätze und schlechte Gewohnheiten zu Bienen, Fliegen, Tigern und leeren Tafeln. Die Gäste dürfen entspannt gespannt sein.

Wann: Mittwoch, 15.11.23, 18:00 - circa 19:30 Uhr

Wo: Live online via Zoom

Wer: Dr. Kathrin Marter, Verhaltensneurobiologin, Autorin, Referentin, Coach und therapeutische Beraterin für Ressourcenmanagement, stellvertretenden NiKa-Vorsitzende

Moderation: Johanna Schneider

Anmeldung: bis 13.11.2023 an info@nika-netzwerk.de

Kosten: für NiKas kostenfrei. NiKa e.V. wünscht sich durch die Lesung Impulsgerberin für viele Stressratgeber-Weihnachtsgeschenke und weniger (Vorweihnachts-) Stress zu sein. | für Interessierte: 5, 00 €

13 NiKas lesen….

Autorinnendialog zum Handbuch ‚Karriere, Macht und Netzwerke‘ zu Spielregeln für #ichBinHanna

#ichBinHanna? Wer ist eigentlich diese Hanna?

Die Autorin des Handbuchs zur Gestaltung von Karrierenetzwerken in der Wissenschaft und NiKa laden an diesem Abend ein, sich mit einem Arbeitsmarktteil des öffentlichen Dienstes auseinanderzusetzen, der höchst prekär ist und in dem die Fragen nach Planbarkeit, Vereinbarkeit und Perspektiven geradezu als Affront wirken müssen.

Was kann ein Verein wie NiKa da zum Beispiel beitragen, um die aktuellen Entwicklungen und Bemühungen nach geschlechtergerechten und verlässlichen Unterstützungssystemen im deutschen Wissenschaftssystem zu unterstützen?

Die Autorin und Mitgliedsfrau geht diesen Fragen anhand Ihres Handbuches zur Karrieregestaltung mit euch nach.

Wann: Montag, 16.10.23, 17:00 - 18:30 Uhr

Wo: Live online via Zoom

Wer: Jasmin Döhling-Wölm

Moderation: Annette Wiede

Anmeldung: bis 12.10.2023 an info@nika-netzwerk.de

Kosten: kostenfrei.

14 NiKas lesen….

Lies mit Vera

Vera möchte einen NiKa-Lesekreis initiieren und freut sich auf viele lesebegeisterte NiKas oder solche, die es werden möchten.

Sie wird zwei Bücher zu Auswahl vorstellen. Weitere Termine werden dann in der Gruppe abgesprochen.

Wann: Dienstag, 16.01.2024 18:00 - 19:30 Uhr

Wo: Live online via Zoom

Anmeldung: bis 09.01.2024 an info@nika-netzwerk.de

Kosten: für NiKas kostenfrei, Interessierte Frauen 5€, Kosten für die Lektüre müssen selber getragen werden

Wer: Vera Lemke, Sozial- und Organisationspädagogin

Glitzerzauber – Staffelübergabe

Möchtest du auch Dein Lieblingsbuch vorstellen, Bücher tauschen oder über Dir wichtige Bücher sprechen?

Sprich uns an und wir schauen, wie wir Dein Anliegen umsetzen können unter info@nika-netzwerk.de.

15 NiKas ganzheitlich gesund

Yoga | Sonnenfeste zu den Jahreszeiten

Zum **Sonnenfest der Herbsttagundnachgleiche** wandert die Sonne von der Nordhalbkugel der Erde auf die Südhalbkugel. Die Tage bei uns werden immer kürzer. Für Pflanzen, Tiere und uns Menschen bedeutet dies die Umstellung der zirkadianen Uhr von Sommer- auf Winterzeit. Aus Außen, Draußen, Sonnenlicht und Leichtigkeit geht es langsam in Richtung Einkehr, Kerzenlicht und Gemütlichkeit.

Wann: Freitag, 22.09.2023, 18:00 Uhr bis circa 20:30 Uhr

Zu **Sonnenfest der Wintersonnenwende** hat die Sonne ihre geringste Mittagshöhe erreicht und geht schon nach weniger als acht Stunden wieder unter, so dass der Großteil des Tages dunkel ist. Wir sind in der Zeit des Kerzenlichtes, der Kuscheldecke, des Kräutertees und der Entschleunigung. Das darf gefeiert werden, und auch, dass die Tage nun wieder länger werden.

Wann: Freitag, 22.12.2023 18:00 – 20:30 Uhr

„Wir nehmen uns Zeit für Achtsamkeit und Regeneration. Wir schauen dankend in die vergangene Jahreszeit, überlegen was vielleicht noch fehlt, um unsere Ziele zu erreichen und richten uns auf die neuen, spannenden Energien des Herbstes ein“, sagt Kathrin. Das ganze machen wir yogisch; mit Tiefenentspannungen, Atemübungen, Sonnengrüßen und Mantra.

Wo: Kathrins Online-Yogaraum

Wer: Dr. Kathrin Marter, stellvertretende Vorstandsvorsitzende, strategische Netzwerk- und Karriereberaterin, Autorin, Yogalehrerin uvm.

Anmeldung: bis zu 24 h vor dem Sonnenfest an info@nika-netzwerk.de

Kosten: Für Nikas 5 €, Nicht-Nikas zahlen 18€

16 Tschüss Altes, Hallo Neues

Frauengeschichten am digitalen Kamin

NiKa lädt zum Jahresabschluss mit Geschichten von und für Frauen. Bei Punsch und Keksen machen wir es uns gemütlich, tauschen uns aus, blicken zurück und nach vorn.

Wann: Dienstag, 19.12.2023 18:00 - 19:30 Uhr

Wo: via Zoom

Organisation und Moderation: Annette Wiede, NiKa Vorsitzende

Anmeldung: bis zum 15.12.2023 erwünscht an info@nika-netzwerk.de

Kosten: Keine, bitte sorgt selbst für Euer gutes leibliches Wohl

Exklusiv für NiKas

Meditatives Neujahrs- WOOP

Das neue Jahr wird traditionell hochmotiviert mit neuen Wünschen und Vorsätzen begonnen. Damit die Wünsche sich erfüllen und die Vorsätze gut in die Tat umgesetzt werden können, braucht es eine Vision und kleine Pläne für die Hindernisse, die sich uns in unserem Alltag in den Weg stellen. Deshalb WOOPen wir. Wir kommen gemeinsam an, Kathrin leitet uns durch ein meditatives WOOP, bei dem Du gut bei dir selbst ankommen kannst und anschließend stoßen wir gemeinsam auf das neue Jahr an.

Wann: 03.01.2024, 16.00-17.30 Uhr
Wo: Kathrins Online-Yogaraum

Wer: Dr. Kathrin Marter, stellvertretende Vorstandsvorsitzende, strategische Netzwerk- und Karriereberaterin, Autorin, Yogalehrerin uvm.

Anmeldung: bis zu 24 h vor der Veranstaltung an info@nika-netzwerk.de

Kosten: Für Nikas kostenfrei, Nicht-Nikas zahlen 10 €.

17 Wir freuen uns auf Dich und Dein Engagement

Netzwerken mit NiKas

Um alle Frauen in Niedersachsen und darüber hinaus zu erreichen bietet NiKa e.V. Euch hiermit ein umfangreiches Programm an.

Veranstaltungen vor Ort und in Präsenz könnt ihr gerne auch in und aus Euren Regionen organisieren. Wir freuen uns, wenn NiKas (und solchen, die es werden wollen) Ideen im Flächenland Niedersachsen zugänglich machen. Hast Du Ideen, was wir gemeinsam erleben können, möchtest Du Deine Sichtbarkeit stärken, Deine Kompetenzen einbringen, gerne mit anderen NiKas eine Veranstaltung, Ausstellung oder z.B. einen FrauenOrt in Niedersachsen besuchen?

Dann melde Dich gerne und unbedingt mit Deiner Idee und den ersten Fakten zur Umsetzung bei uns

(info@nika-netzwerk.de).

Wir unterstützen die Umsetzung Deiner Idee, organisieren die Veranstaltungsankündigung ins NiKa-Netzwerk und die sozialen Netzwerke und übernehmen deine Eintrittsgelder!

Ankerfrauen in den Regionen

Ankerfrauen haben sich bereit erklärt, in ihrer Region bzw. Stadt für NiKa e.V. als Ansprechpartnerin für interessierte Frauen zur Verfügung zu stehen.

Annette Wiede für Region Hannover und Anfragen aus anderen Bundesländern

KATHRIN MARTER für Sachsen-Anhalt

Manuela Wranietz für Region Heidekreis, Lüneburg, Celle, Uelzen

Du erreichst uns über info@nika.de. Schicke uns gerne eine Mail mit deinen Kontaktdaten und die jeweilige Ankerfrau nimmt Kontakt mit dir auf.

Mit NiKa auf Kurs.

NiKa e.V.
Sodenstraße 2
30161 Hannover

coverimage ©mary long via adobe stock
#ichBinHanna Seite 13 ©bmbf