

## Gestärkt in die Woche 2025!

### 16. Februar 2025:

#### **Mein Visionboard & ich - meine Ziele erkennen und erfolgreich umsetzen**

Die Vision-Board-Methode ist eine kraftvolle Technik zur Manifestation von Zielen und Träumen. Zusammen schauen wir auf die Methode und warum es so wichtig ist, die eigenen Ziele in den Fokus zu stellen.

### 30. März 2025:

#### **Ich bin auch wichtig – Schluss mit People Pleasing**

Anderen Menschen um jeden Preis zu gefallen und dabei eigene Interessen zu vernachlässigen, tut nicht gut! Wege hinzu dem Erkennen der eigenen Bedürfnisse werden hier vorgestellt.

### 22. Juni 2025:

#### **Unterstützende Gewohnheiten: Kleine Routinen, die meinen Alltag leichter machen**

Kleine Gewohnheiten haben eine größere Wirkung auf unser Leben als vermutet wird. Welche positiven Auswirkungen die kleinen Routinen auf unseren Alltag haben können, das verrät dieser Impuls.

### 31. August 2025:

#### **Zukunftsangst begegnen und aktiv händeln:**

Viele kennen die gemischten Gefühle beim Gedanken an die Zukunft. Durch das Verständnis dieser können wir lernen, den Blick mit mehr Vertrauen nach vorne wieder zu richten.

### 21. September 2025:

#### **In Balance bleiben: Pausen als Akt der Selbstfürsorge**

In einer hektischen Welt, in der Stress und Anspannung oft dominieren, sind Wege zur Selbstfürsorge und inneren Balance oftmals verdeckt. Dieser Abendimpuls widmet sich gezielte kleinen Maßnahmen, um die innere Ruhe und somit gleichzeitig das Wohlbefinden zu stärken.

### 23. November 2025:

#### **Meinen Fokus setzen: Was ist mir jetzt wichtig?**

Im Alltagstrubel verlieren wir uns und unsere Ziele manchmal aus den Augen. Gemeinsam werden wir uns in Erinnerung rufen, was uns wirklich wichtig ist und Maßnahmen erarbeiten wie wir (wieder) auf Spur kommen und fokussiert unsere Ziele umsetzen.

Treffpunkt ist ein virtueller Raum über die ZOOM-Plattform. Sie benötigen dazu einen Internetzugang, Laptop, PC oder ein Tablet mit Kamera- und Mikrofonfunktion sowie eine E-Mail-Adresse. Nach der Anmeldung wird Ihnen ein Zugangslink für die Veranstaltung sowie alle notwendigen Informationen per Email zugeschickt. Bei Fragen, auch zum technischen Vorgehen, zögern Sie bitte nicht, uns im Vorfeld anzusprechen, damit wir eine Teilnahme für Sie ermöglichen können

**Termine:** jeweils sonntags, 20.00 – 21.30 Uhr

**Ort:** **Online**

**Referentin:** Anika Werner, Coaching

**Anmeldung:** <https://koordinierungsstelle-frauen-wirtschaft-northeim.de/veranstaltungen>  
oder 0 55 51 / 97 88 17

Anmeldung auch zu einzelnen Terminen möglich, Anmeldeschluss jeweils eine Woche vorher!