

Workshops Peer-Learning und Mentees 2026/2027

Übersicht Workshops Peer-Learning und Mentees 2026/2027

Wochentag	Datum	Workshop	Analog	digital
Donnerstag Donnerstag	19.03.2026 20.05.2027	„Unternehmerinnenpersönlichkeit“	X	
Montag Mittwoch	27.04.2026 09.06.2027	„Auftritt & Wirkung“	X	
Mittwoch / Donnerstag Montag/ Dienstag	03./04.06.2026 (2-tägig) 30./31.08.2027 (2-tägig)	„Facilitation by Horses“*	X	
Montag Montag	29.06.2026 06.09.2027	„Pitch- & Netzwerktraining“	X	
Dienstag Dienstag	01.09.2026 05.10.2027	„Mein Wert – Mein Preis“	X	
Mittwoch/Donnerstag Montag/Dienstag	16./17.12.2026 01./02.11.2027	„Resilienz & Emotionale Intelligenz“		X
Dienstag Freitag	09.02.2027 03.12.2027	„Deine Sichtbarkeit – Deine klare Marktpresenz!“	X	

Jeweils 9-16 Uhr * Teilnahme über Bewerbungs-/Losverfahren
* FbH 1. Tag 9. - ca. 18.00 Uhr, 2. Tag 9 - ca. 17.00 Uhr

Gefördert durch:



Kurzbeschreibungen Workshops

Unternehmerinnen-Persönlichkeit mit Claudia Meimberg

Sich selbst gut zu kennen, ist ein wichtiger Faktor für authentische Selbstständigkeit. Eigene Motive, Stärken und blinde Flecken zu erkennen ist ein Ziel des Workshops. Mehr Verständnis für unterschiedliche Persönlichkeitsmuster und Kommunikationsweisen zu entwickeln, fördert Empathie, Konfliktmanagement und ein klares Rollenverständnis. Wir arbeiten mit dem Persönlichkeitsmodell „Enneagramm“.

Auftritt & Wirkung mit Kerstin Burgardt

Mit welcher Haltung zu Dir selbst und Deinem Business kommunizierst Du? Wie wirken Deine Stimme und Körpersprache? Welche sprachlichen Gestaltungsmittel verbessern Klarheit und Anregung? Wir werden mit Inputs, praktischen Übungen und vor allem Feedback arbeiten, so dass Du wirkungsvoller präsentieren und kommunizieren kannst.

Gefördert durch:



Kurzbeschreibungen Workshops

Facilitation by Horses mit Anne Kolling, Cornelia Stöckmann und zehn Pferden verschiedener Rassen und Temperamente

Action learning: hier handelt Ihr mitten im Geschehen. Ihr geht in gut dosierte Herausforderungen und kooperiert mit den Pferden als Sparringspartner, die Euch pures Feedback geben. Ihr führt, kooperiert, kommuniziert, erarbeitet Euch Respekt und bekommt Vertrauen, setzt Ziele, überwindet Barrieren, kommt mit Freude in den Flow und wachst über Euch hinaus, denn jenseits der Grenze entstehen Lernen und Entwicklung. Dieses Training ist keine Simulation, sondern die Echtsituation mit sofortiger, förderlicher Rückmeldung.

Pitch- & Netzwerktraining mit Cornelia Stöckmann

Netzwerken ist ein relevanter Erfolgsfaktor für Selbstständigkeit. Du definierst Deine Ziele und Schritte für Deine Netzwerk-Arbeit. Weil die Kurzvorstellungen – genannt Pitch – in jedem Kontakt mit potentiellen Kunden und Multiplikatoren für Deine positive Sichtbarkeit sorgen, erstellst Du Deinen Pitch, probierst Dich aus und bekommst Feedback aus der Gruppe.

Gefördert durch:



Kurzbeschreibungen Workshops

Mein Wert – Mein Preis mit Claudia Meimberg

Dieser Workshop unterstützt Dich dabei, den Zusammenhang zwischen Selbstwert und Preisgestaltung zu erkennen und zu stärken. Du entwickelst eine klare Preisstrategie, die sowohl wirtschaftlich tragfähig als auch authentisch zu Deiner Unternehmerinnenpersönlichkeit passt. Durch praxisnahe Übungen gewinnst Du Sicherheit, Deinen Wert selbstbewusst zu kommunizieren und faire Preise zu verhandeln.

Resilienz & emotionale Intelligenz mit Anne Kolling

Du lernst in diesem zweitägigen digitalen Workshop, wie Du Deine innere Widerstandskraft und Bewältigungsfähigkeit stärkst, um auch in herausfordernden Phasen und unter Druck gelassen und handlungsfähig zu bleiben. Gemeinsam entwickeln wir Strategien und lernen Methoden kennen, um Stressmuster frühzeitig zu erkennen und mit emotionaler Intelligenz und mutigem Handeln konstruktiv zu (re)agieren. So baust Du Schritt für Schritt mehr Klarheit, Balance und Stabilität für Dein Leben und Dein Unternehmertum auf.

Gefördert durch:



Kurzbeschreibungen Workshops

Deine Sichtbarkeit – Deine klare Marktpräsenz! mit Cornelia Stöckmann

In diesem Workshop geht es um Deine Sichtbarkeit am Markt. Du bekommst Impulse, wie Du Dich und Dein Angebot klar positionierst, wie Deine Zielgruppe Dich wahrnimmt und wie Du auf Dich aufmerksam machst, damit Du und Dein Angebot gefunden werden. Wir schauen gemeinsam, welche Marketingwege zu Dir passen und wie Du sie wirksam nutzen kannst. Mit praxisnahen Übungen entwickelst Du erste Ideen für Deine persönliche Vermarktungsstrategie, so dass klar ist, wofür Du stehst und wie Du Kunden und Kundinnen gewinnen willst.

Ansprechpartnerinnen

- Claudia Meimberg: claudia.meimberg@thex-frauensache.de
- Cornelia Stöckmann: cornelia.stoeckmann@thex-frauensache.de
- Anne Kolling: anne.kolling@thex-frauensache.de

Thüringer Zentrum für Existenzgründungen und Unternehmertum (ThEx)

Gustav-Freytag-Straße 1, 99096 Erfurt

Telefon 08000 / 843 933

E-Mail info@thex.de

www.thex.de

Gefördert durch:

