



EINLADUNG FÜR  
SOLO-SELBSTSTÄNDIGE

selbst  
ständig  
denken

ver.di

# 3. SELBST STÄNDIGENTAG

IN NIEDERSACHSEN/BREMEN

– INFORMIEREN – MITMACHEN – VERNETZEN

**21. SEPTEMBER 24**

**10:00 bis 16:00 Uhr**

Gewerkschaftshaus Bremen # Bahnhofspatz 22-28

## ■ Einladung für Solo-Selbstständige zum 3. Selbstständigentag in Niedersachsen/Bremen

Kollektiv für die eigenen Interessen einzutreten lohnt sich. Und immer mehr Solo-Selbstständige gründen Interessenvertretungen für bessere Arbeits- und Lebensbedingungen in ihrer Branche. Mit Erfolg!

### **TREFFEN DER SOLO-SELBSTSTÄNDIGEN IN NIEDERSACHSEN/BREMEN**

#### **INFORMIEREN, MITMACHEN, VERNETZEN**

**Wann:**

**21.09.2024, 10:00– 16:00 UHR**

**Wo:**

Gewerkschaftshaus Bremen

Bahnhofplatz 22-28 # 28195 Bremen

Bei unserem Landesselbstständigentag für Solo-Selbstständige wollen wir uns vernetzen, Ideen für eine gemeinsame Interessenvertretung sammeln und euch in Workshops gute Tipps für eure Arbeit geben.

#### **WIR TAUSCHEN UNS AUS.**

Was wollen wir in unserer Branche verbessern, und wie bringe ich mich als Einzelperson am besten ein? Was sind gemeinsame Herausforderungen und Interessen von Solo-Selbstständigen?

Komm vorbei und lerne aktive Solo-Selbstständige verschiedener Branchen kennen.



## ■ Ablauf der Veranstaltung

10.15 UHR

**BEGRÜSSUNG, ABLAUF, WER IST DABEI?**

### PLENUM

10.45-11.15 UHR

**AKTUELLE THEMEN FÜR SELBSTSTÄNDIGE**

**Veronika Mirschel**

*Bundesbüro ver.di-Selbstständige*

**Ronald Gotthelf**

*Sprecher der ver.di-Selbstständigen in Niedersachsen/Bremen*

### WORKSHOPS

11.30 UHR **Workshops 1, 2 und 3**

13.00 UHR Mittagessen

14.00 UHR **Workshops 4, 5 und 6**

15.30 UHR Abschlussrunde

### ANMELDUNG

Anmeldungen bitte (unbedingt) bis zum 14. August 2024 an diese beiden (!) Adressen senden:

**diana.sternagel@verdi.de** und

**matthias.hoffmann@verdi.de**

selbst  
ständig  
denken



## ■ Workshop 1, 2 und 3

### Workshop 1

#### **VER.DI-ARBEIT FÜR SOLO-SELBSTSTÄNDIGE**

Austausch über die eigene Situation, Wünsche und Erwartungen an ver.di.

**Leitung:** Ronald Gotthelf

### Workshop 2

#### **SOZIALE ABSICHERUNG**

Bei der Absicherung gegen die Risiken des Lebens, wie Krankheit und Alter, aber auch »Auftragslosigkeit«, stehen Solo-Selbstständige vor besonderen Herausforderungen. Wir möchten mit Euch einige Fragen rund um das Thema Sozialversicherung erörtern: Welche Pflichten bestehen, welche Möglichkeiten gibt es? Was muss aus Sicht der Selbstständigen verbessert werden? Und wie soll das alles finanziert werden?

**Referentin:** Veronika Mirschel  
*Leiterin des Referats Selbstständige  
bei der ver.di-Bundesverwaltung in Berlin*

**Moderation:** Hans Weber

### Workshop 3

#### **WIE PRÄSENTIERE ICH MICH MIT EINER HOMEPAGE IM INTERNET**

Vorstellung eines Lösungsansatzes. Welches Content-Management-System (Software) kann helfen? Herangehensweise, Grundlagen, Grundwissen und rechtliche Fragen.

**Referent:** Matthias Klump  
(<https://www.mpunkt-media.de/>)

**Moderation:** Matthias Hoffmann  
Gewerkschaftssekretär



## ■ Workshop 4, 5 und 6

### Workshop 4

#### **VER.DI-ARBEIT FÜR SOLO-SELBSTSTÄNDIGE**

Wir werden wir stärker und mächtiger? Wie können wir uns noch besser vernetzen?

**Leitung:** Ronald Gotthelf

### Workshop 5

#### **STRESSMANAGEMENT**

Stress und seine Bewältigung sind etwas sehr Individuelles! Stress- und Mentalcoach Jessika Grupe zeigt uns u.a. auf, wie persönliche Denkmuster und Stressverstärker uns beeinflussen. Was geschieht bei Stress in meinem Körper akut und langfristig? Mit vielen Tipps und einigen Entspannungsübungen kehren wir in den Alltag zurück.

**Referentin:** Jessika Grupe

**Moderation:** Monika Kludas

### Workshop 6

#### **WIE PRÄSENTIERE ICH MICH IN DEN SOZIALEN MEDIEN?**

Welche Plattformen gibt es? Welche Plattformen machen Sinn? Wie poste ich richtig? Wie gehe ich mit Kommentaren um? Macht es Sinn Geld für Social Media Kampagnen auszugeben?

**Referent:** Matthias Klump

(<https://www.mpunkt-media.de/>)

**Moderation:** Matthias Hoffmann

Gewerkschaftssekretär

selbst  
ständig  
denken.]

## ■ **Anmeldung bis 14. August 2024**

Wir freuen uns über Anmeldungen bis zum **14.08.2024**, weil wir aus organisatorischen Gründen eine Mindestanzahl an Teilnehmenden benötigen.

**Anmeldung** (bitte an beide Adressen senden):

**diana.sternagel@verdi.de**

**matthias.hoffmann@verdi.de**

**Bitte angeben:**

Vollständiger Name, Adresse, Wünsche beim Essen (Allergien, Diabetes) und sehr gerne auch schon die beiden Workshops am Vormittag (1-3) und Nachmittag (4-6).

## ■ **Hinweise**

Für die bei ver.di organisierten Solo-Selbstständigen in Niedersachsen/Bremen werden alle Kosten übernommen. Dazu gehört auch eine Erstattung der Reisekosten (2. Klasse Deutsche Bahn). Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn ihr ein Reisekostenformular mit den genauen Bedingungen benötigt.

Falls es freie Plätze gibt, können auch Solo-Selbstständige aus anderen Regionen teilnehmen, die ihre Reisekosten dann selber tragen müssen.

### **Impressum**

**Herausgeber:** ver.di Landesbezirk Niedersachsen/Bremen  
Bereich »Selbstständige«  
Goseriede 10, 30159 Hannover

**Satz und Design:** Jan Bartkowiak, Hamburg # info@bartkowiak.eu

**Vi.S.d.P.:** Matthias Hoffmann, Juni 2024