



Sicheres Auftreten, selbstbewusstes Agieren und Ich-Stärkung

In dem interaktiven Workshop erhalten die Teilnehmer*innen verschiedene Strategien und Anregungen zur Selbststärkung und selbstbewusstem Auftreten.

Sie gewinnen Handlungssicherheit im Umgang mit verbalen Grenzüberschreitungen und Dominanzverhalten. Durch das Erleben und Bewusstmachen persönlicher Fähigkeiten und der eigenen Haltung wird das Selbstbewusstsein gestärkt. Individuelle Handlungsoptionen und das damit verbundene Sicherheitsgefühl steigern des Selbstvertrauen der Teilnehmer*innen.

Mögliche Inhalte in Theorie und Praxis

- Umgang mit verbalen Grenzüberschreitungen und schwierigen Gesprächspartner*innen
- Eigene Erfahrungen der Teilnehmer*innen
- Innere Haltung, Emotionen, persönliche Verhaltensweisen
- Persönlichkeitstypus und eigene Konfliktmuster bewusst machen
- Übungen zur Selbststärkung
- Wirkung von Körpersprache und Stimme
- Selbstbewusstes Auftreten
- Lösungsorientiert, klar und gewaltfrei kommunizieren
- Konfliktkommunikation
- Schwierige Situationen richtig einschätzen, „Notfallkoffer“ für Erstreaktion
- Individuelle, persönliche Reaktionen und Strategien erarbeiten

Die Inhalte werden bei Bedarf vor Ort individuelle auf die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer*innen abgestimmt.

Die Referentin:

Silke Gorges
STARK DURCHS LEBEN



Themenschwerpunkte:

- Persönlichkeitsstärkung und Selbstbehauptung
- Werte und Zivilcourage
- Gewaltprävention und Teambuilding
- Sicherheitstraining und Selbstverteidigung

Fachlicher Hintergrund:

- Über 20 Jahre Erfahrung in Seminarleitung und Beratung
- Fachpädagogin Konfliktkommunikation
- Zertifizierte Mediatorin und Coach (univ.)
- Kampfsportmeisterin (4. Dan Jiu Jitsu)