



## Starke Frauen - Positives Mindset, Standing und Selbstwirksamkeit

### Mein Weg zu mehr Selbstvertrauen, Gelassenheit, Entscheidungskraft und Erfolg

„Was macht mich aus?“ / „Bin ich gut genug?“ / „Was möchte ich?“ / „Aus welchem Grund reagiere ich in manchen Situationen nicht so, wie es gut für mich wäre?“ / „Wie kann ich es schaffen auch mal Nein zu sagen und mich besser abzugrenzen?“ / „Warum stehe ich mir manchmal selbst im Weg?“ / „Wie finde ich Klarheit und Mut für meine nächsten Schritte?“ / „Welche Strategien passen zu mir?“

Solche und ähnliche Fragen kommen vielen Frauen bekannt vor. Verantwortlich für unsere Verhaltens- und Denkmuster sind unsere lebenslangen Prägungen und die innere Haltung. Dieses sogenannte Mindset steuert meist unbewusst unseren Umgang mit Menschen und Situationen.

In diesem Workshop werden den Frauen ihre Fähigkeiten und Leistungen verdeutlicht. Sie erlernen Strategien mit denen sie bei Bedarf ihr Mindset und Verhaltensmuster verändern können, um zufrieden, erfolgreich und selbstbestimmt zu leben.

#### Mögliche Inhalte und Ziele des interaktiven Workshops

- Mindset und Glaubenssätze / Woher kommen Selbstzweifel und Unsicherheiten?
- Innere Haltung, Emotionen, Verhaltensweisen und persönliche Muster
- Persönlichkeitstypus und Konfliktmuster bewusst werden, Erfahrungen der Teilnehmerinnen
- Empowerment / Eigene Stärken, Talente und Kompetenzen erkennen
- Impulse für neue Verhaltensstrategien / Mut, Selbstsicherheit und Entscheidungskraft trainieren
- Wirkung von Körpersprache und Stimme, Übungen zu selbstbewusstem Auftreten
- Lösungsorientiert, klar und gewaltfrei kommunizieren
- Klarheit über eigene Ziele und Möglichkeiten
- Individuelle, persönliche Strategien und Wege erarbeiten, Persönlichkeitsstärkung
- Frauen-Netzwerk aufbauen, Möglichkeiten gegenseitiger Stärkung und Unterstützung

Die Inhalte und Methoden werden flexibel und individuell auf die Bedürfnisse, Erfahrungen und Fragen der Teilnehmerinnen abgestimmt.

Der Workshop kann **bundesweit** als **Präsenzveranstaltung** oder als **interaktiver Online-Workshop** über meinen Zoom-Account umgesetzt werden. Alternative Umsetzung: themenspezifischer Vortrag. Eine kurzfristige, flexible Anpassung des Durchführungsformats ist bei Bedarf möglich.

Weitere Infos erhalten Sie unter 0172-68 55 245 oder [www.STARKDURCHSLEBEN.de](http://www.STARKDURCHSLEBEN.de)

#### Die Referentin:

Silke Gorges  
STARK DURCHS LEBEN



#### Themenschwerpunkte:

- Persönlichkeitsstärkung, Kommunikation und Selbstbehauptung
- Werte, respektvolles Miteinander und Zivilcourage
- Teambuilding und Soft Skills
- Gewaltprävention, Sicherheitstraining und Selbstverteidigung

#### Fachlicher Hintergrund:

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