



Starke Frauen - Catcalling ist kein Kompliment!

Empowerment-Workshop zum Umgang mit anzüglichen Sprüchen und Anmache

Sich nichts gefallen lassen und auf Sprüche, sexuelle Anspielungen oder übergriffige Anmache zu reagieren, das tun wir selbstbewusst und ohne zu zögern! So was geht gar nicht!

Ist das wirklich so? Reagieren wir immer so, dass wir uns danach gut damit fühlen?

Oft leider nicht! Häufig fehlen uns die richtigen Worte, die Strategien und der Mut.

Was hilft uns, um uns bei grenzüberschreitendem Verhalten für uns selbst oder andere Personen einzusetzen? Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich, wenn ich mitbekomme, dass eine Frau in meiner Nähe belästigt wird? Wie gehe ich damit um, wenn ich selbst betroffen bin? Wie geht es anderen Frauen damit? Kann ich Schlagfertigkeit und Mut lernen?

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmerinnen fachliche Hintergrundinfos zu diesen und ähnlichen Fragen. Es gibt einen sicheren Raum zum Austauschen und gegenseitigem Empowern.

Mögliche Inhalte und Ziele des interaktiven Workshops:

- Informationen zu Catcalling, Sexismus und sexualisiertem Verhalten
- Unterscheidung zwischen Catcalls und Komplimenten
- Eigene Erfahrungen und Austausch der Teilnehmerinnen
- Hintergrundinfos, Rechtsgrundlagen und Strafrecht
- Persönliche Reaktionen und Verhaltensmuster reflektieren
- Bewusstsein über die Wirkung von Körpersprache, Haltung und Stimme stärken
- Umgang mit Unsicherheiten, Zweifel und Scham
- Strategien zur Selbstbehauptung, Selbststärkung und selbstbewusstem Auftreten
- Eigene Handlungsoptionen erkennen durch Behandlung praktischer Beispiele
- Reaktionsmöglichkeiten auf sexuelle Belästigungen und Grenzüberschreitungen
- Frauen-Netzwerk aufbauen, Möglichkeiten gegenseitiger Stärkung und Unterstützung

Die Inhalte und Methoden werden bei Bedarf 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

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