



Starke Frauen - Durchsetzungsstrategien

Sicherer und souveräner Umgang mit Grenzüberschreitungen und Machtverhalten

Als Frau in einer Männerdomäne, neu in einem alteingesessenem Gremium, in hierarchisch strukturierten Arbeitsverhältnissen, bei hitzigen oder fachlichen Diskussionen oder im Umgang mit respektlosen, grenzüberschreitenden Mitmenschen,... immer wieder erleben Frauen unangemessene, überraschende und unangenehme Situationen durch verbale Attacks und Übergriffigkeiten.

Dominanzverhalten und sexistische oder rassistische Grenzüberschreitungen kommen im beruflichen und privaten Alltag vieler Frauen vor. Diese Konfrontationen können unterschiedliche Reaktionen bei den betroffenen Frauen hervorrufen. Oft werden hierdurch Unsicherheiten, Hilflosigkeit oder Frust, aber auch Wut, Ärger oder Ängste ausgelöst. Diese Gefühle können negative Auswirkungen auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Motivation und das Selbstwertgefühl der Betroffenen haben.

Mögliche Inhalte und Ziele des interaktiven Workshops

- Erkennen von Macht- und Dominanzstrukturen (auch in der Kommunikation)
- Unterscheidung zwischen Konflikten, Machtverhalten und Grenzüberschreitungen
- Eigene Erfahrungen der Teilnehmerinnen
- Persönliche Verhaltensmuster und Kommunikationsverhalten reflektieren
- Wirkung von Körpersprache und Stimme
- Strategien zur Selbstbehauptung, Selbststärkung und selbstbewusstem Auftreten
- Handlungssicherheit im Umgang mit Grenzüberschreitungen und schwierigen Situationen
- Stärkung von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Lösungsorientiert, klar und gewaltfrei kommunizieren / Konfliktkommunikation
- Situationen richtig einschätzen und angemessene Reaktionen kennen lernen
- Individuelle Bewältigungsstrategien erarbeiten, „Notfallkoffer“ für Erstreaktion
- 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