



## Starke Frauen - Selbstbewusstes Agieren und Ich-Stärkung

### „Sicherer Umgang mit Grenzüberschreitungen und Konflikten“

Als Frau in einer Männerdomäne, neu in einem alteingesessenem Gremium, bei hitzigen oder fachlichen Diskussionen oder einfach im Umgang mit respektlosen, grenzüberschreitenden Mitmenschen,... immer wieder erleben Frauen überraschende, peinliche und unangenehme Situationen, verbale Attacken und Übergriffigkeiten.

Konflikte, aber auch sexistisches oder rassistisches Verhalten und Grenzüberschreitungen kommen im beruflichen und privaten Alltag vieler Frauen vor. Konfrontationen mit unverschämtem oder aggressivem Verhalten, Belästigungen oder sogar Bedrohungen können unterschiedliche Reaktionen bei den betroffenen Frauen hervorrufen. Oft werden hierdurch Unsicherheiten, Hilflosigkeit oder Frust, aber auch Wut, Ärger oder Ängste ausgelöst. Die Folgen können negative Auswirkungen auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Motivation und das Selbstwertgefühl der Betroffenen sein.

In dem **Workshop** erhalten die Teilnehmerinnen verschiedene Strategien und Anregungen zur Selbststärkung und selbstbewusstem, sicherem Auftreten, sie gewinnen Handlungssicherheit im Umgang mit Konflikten, Dominanzverhalten und Grenzüberschreitungen.

#### Inhalte und Ziele in Theorie und Praxis

- Umgang mit Konflikten, Grenzüberschreitungen und schwierigen Gesprächspartnern\*innen
- Eigene Erfahrungen der Teilnehmerinnen
- Innere Haltung, Emotionen, persönliche Verhaltensweisen, eigene Konfliktmuster
- Übungen zur Selbstbehauptung, Selbststärkung und selbstbewusstem Auftreten
- Wirkung von Körpersprache und Stimme
- Lösungsorientiert, klar und gewaltfrei kommunizieren / Konfliktkommunikation
- Schwierige Situationen richtig einschätzen, „Notfallkoffer“ für Erstreaktion
- Individuelle, persönliche Möglichkeiten, Reaktionen und Strategien erarbeiten
- Stärkung von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

Der Workshop kann bundesweit als **Präsenzschulung** unter Beachtung der jeweils geltenden Corona-Schutzmaßnahmen oder als **interaktives Online-Seminar** durchgeführt werden.

**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