



Interaktiver Online - Live - Workshop

Nicht mit mir!!! - Frauen stärken

Selbstbehauptungstraining - Umgang mit Grenzüberschreitungen und Gewalt

Leider gehen nicht alle Personen respektvoll und wertschätzend mit ihren Mitmenschen um. Beleidigungen, Belästigungen, Grenzüberschreitungen, einschüchterndes und aggressives Verhalten, sexuelle Übergriffe, Mobbing, Rassismus und andere Gewaltformen gibt es immer wieder und fast überall. Mithilfe von Fallbeispielen aus Umfragen, Polizeiberichten und Presse werden verschiedene Situationen, die andere Frauen erlebt haben, thematisiert. In dem interaktiven Kurs haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit sich über diese Situationen auszutauschen und geeignete Reaktionen zu überlegen. Auch anhand von Beispielvideos können individuellen Optionen gemeinsam erarbeitet werden. Jede Teilnehmerin bekommt hierbei Klarheit über ihr persönliches Mindset. Die innere Haltung, Emotionen, Verhaltensweisen und persönlichen Mustern sind wichtige Grundlagen für mögliche Maßnahmen und eigene Strategien.

In dem Online-Workshop erhalten die Teilnehmerinnen verschiedene Informationen, Methoden und Anregungen zur Selbststärkung und selbstbewusstem Auftreten. Sie gewinnen Handlungssicherheit im Umgang mit verbalen und körperlichen Grenzüberschreitungen, Dominanzverhalten und Gewalt. Hierdurch bekommen sie mehr Sicherheit und Souveränität, um selbstbewusster und gelassener mit schwierigen oder beängstigenden Situationen umgehen zu können.

Das Live-Training besteht aus einer Mischung aus theoretischem Input, Sensibilisierung und Interaktionen. Es werden abwechslungsreiche Moderationstools genutzt, so dass die Teilnehmerinnen sich aktiv miteinbringen können. Hierdurch werden die Inhalte individuelle auf die Bedürfnisse und Fragen der Teilnehmerinnen abgestimmt.

Organisatorisches: Für das Seminar wird ein PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon benötigt. Die Teilnehmerinnen erhalten im Vorfeld eine E-Mail mit Zugangsdaten und Informationen zu dem Zoom-Meeting. Mit der Meeting-ID und Passwort erfolgt dann die Teilnahme an dem Online-Workshop.

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)