



Online - Live - Workshop für Frauen

Selbstbewusstes Agieren und souveräner Umgang mit verbalen Übergriffen und Parolen

Als einzige Frau in einer Männerdomäne, neu in einem alteingesessenem Gremium, bei hitzigen oder fachlichen Diskussionen oder einfach im Umgang mit respektlosen Mitmenschen,... immer wieder erleben Frauen überraschende, peinliche und unangenehme Situationen, verbale Attacken und Übergrifflichkeiten. Leider kann es sowohl im beruflichen wie auch im privaten Kontext zu sexistischen oder rassistischen Parolen, abstrusen oder beleidigenden Äußerungen, sowie Falschaussagen und Grenzüberschreitungen kommen. Solche Konfrontationen mit unverschämtem oder aggressivem Verhalten, Belästigungen oder Bedrohungen können zu Unsicherheiten und Frust führen. Oft werden hierdurch Wut, Hilflosigkeit, Ärger oder auch Ängste ausgelöst. Die Folgen können negative Auswirkungen auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation der Betroffenen sein.

In dem interaktiven Argumentationstraining bekommen die Teilnehmerinnen mehr Sicherheit und Souveränität, damit sie selbstbewusster mit schwierigen Situationen umgehen können.

Inhalte und Ziele des Online-Workshops

- Umgang mit verbalen Angriffen / Konflikten und schwierigen Gesprächspartnern
- Eigene Erfahrungen der Teilnehmerinnen
- Mindset - Innere Haltung, Emotionen, Verhaltensweisen und persönliche Muster
- Unterschiedliche Kommunikationsformen und Wirkung bei Frauen und Männern
- Lösungsorientiert, klar und gewaltfrei kommunizieren
- Klarheit über eigene Ziele und Möglichkeiten / Chancen von Konfliktgesprächen
- Handlungssicherheit im Umgang mit verbalen Angriffe, Konflikten, Machtverhalten und Grenzüberschreitungen erlangen
- Wirkung von Körpersprache und Stimme
- Vermeidung und Lösung von Konflikten durch verschiedene Deeskalationsstrategien
- Schwierige Situationen richtig einschätzen, „Notfallkoffer“ für Erstreaktion
- Individuelle, persönliche Reaktionen, Strategien und Lösungen erarbeiten
- Steigerung des Sicherheitsgefühls und Selbstvertrauens

Das Live-Training nutzt abwechslungsreiche Moderationstools, so dass die Teilnehmerinnen sich aktiv miteinbringen können. Hierdurch werden die Inhalte individuelle auf die Bedürfnisse und Fragen der Teilnehmerinnen abgestimmt.

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)