



## Nicht mit mir!!! - Frauen stärken

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen - Umgang mit verbalen und körperlichen Grenzüberschreitungen und Gewalt

Leider gehen nicht alle Personen respektvoll und wertschätzend mit ihren Mitmenschen um. Beleidigungen, Belästigungen, Grenzüberschreitungen, einschüchterndes und aggressives Verhalten, sexuelle Übergriffe, Rassismus und andere Gewaltformen gibt es tagtäglich und fast überall.

**In dem Seminar wird das Bewusstsein um die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten, sowie das Sicherheitsgefühl und Selbstbewusstsein der Teilnehmerinnen gestärkt.**

#### Mögliche Inhalte und Ziele des Seminars (in Theorie und Praxis)

- Steigerung des Selbstvertrauens, Selbstbewusstsein und Sicherheitsgefühls
- Übungen zu Körpersprache und Mut
- Verbale Reaktionen / Stimmübungen / Aufmerksamkeit erzeugen
- Umgang mit Grenzüberschreitung und Sexismus bei sich und anderen, Mindset
- Ängste und Unsicherheiten abbauen, Stärkung der Persönlichkeit
- Eigene Erfahrungen der Teilnehmerinnen
- Gefährliche Situationen / Konflikte rechtzeitig erkennen und richtig damit umgehen
- Gewalt / sexuelle Belästigung / Stalking - Umgang mit Anmache, Belästigung und Übergriffen
- Möglichkeiten der gegenseitigen Hilfe, Unterstützung einfordern, Eigenverantwortung
- Selbstverteidigungs- und Befreiungstechniken bei körperlichen An- und Übergriffen
- Handlungssicherheit in Gewalt- und Konfliktsituationen bekommen
- In Gewaltsituationen richtig reagieren können - Selbstschutz und Zivilcourage
- Hintergrundinfos zu Notwehr, Nothilfe und Hilfsmitteln/Selbstschutzwaffen erhalten

Die Seminarschwerpunkte liegen auf den Themen Persönlichkeitsstärkung und Selbstbehauptung, Gewaltprävention und Zivilcourage, sowie Selbstverteidigung und Sicherheitstraining. Änderungen oder Ergänzungen der Ziele und Inhalte sind jederzeit 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