



## Starke Frauen - Workshops mit flexiblem Durchführungsformat Angebote für Frauen zur beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung

Speziell für Frauen und in Zusammenarbeit mit Gleichstellungsstellen und Frauenverbänden habe ich die **Workshop-Reihe „Starke Frauen“** entwickelt.

Als selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach verfüge ich über ein breites Themenspektrum und langjährige Erfahrung im Trainings- und Coachinggeschäft, der Persönlichkeitsentwicklung, Begleitung von Veränderungsprozessen, Teamstärkung und Bildungsarbeit. **Eine Herzensangelegenheit ist mir hierbei schon seit vielen Jahren die Unterstützung und Stärkung von Mädchen und Frauen.**

Eine Auswahl meiner Angebote und Themen: (Stand: 07/2023)

- **Durchsetzungsstrategien** - Sicherer Umgang mit Grenzüberschreitungen und Machtverhalten
- **Positives Mindset, Standing und Selbstwirksamkeit** - Mein Weg zu mehr Selbstvertrauen, Gelassenheit, Entscheidungskraft und Erfolg
- **Stressbewältigung** - Stärkung der eigenen Stresskompetenz
- **Nein-Sagen lernen** - Wenn ein „Ja“ eigentlich ein „Nein“ sein sollte
- **Catcalling** ist kein Kompliment! Empowerment-Workshop zum Umgang mit anzüglichen Sprüchen und Anmache
- **Zivilcourage und Allyship** im beruflichen und privaten Alltag - Impulse und Handlungsoptionen zur Hilfeleistung bei sozialen Ungerechtigkeiten, Diskriminierungen und Übergriffen
- **Sicherheitstraining, Gewaltprävention und Selbstverteidigung**

Weitere Themen und Informationen auf meiner Homepage oder im persönlichen Gespräch.

Die Schwerpunkte einer Schulung können individuell aus meinem Portfolio zusammengestellt werden und sind für unterschiedliche Zielgruppen durchführbar.

### Mögliche Formate und Zielgruppen:

Spezifische Inhouse Schulungen | Weiterbildungsangebote für Gleichstellungsstellen von Universitäten und Kommunen | Mentoring Angebote | Workshops für Frauenverbände /-netzwerke, Gewerkschaften

Meine Seminare können **bundesweit** als **Präsenzveranstaltung** oder als **interaktiver Online-Workshop** über meinen Zoom-Account umgesetzt werden.

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, Wohlbefinden und Kommunikation
- Werte, Antidiskriminierung und Zivilcourage
- Veränderungsprozesse, 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