



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 für Frauen (Stand: 09/2022)

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

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 Frauengruppen durchführbar.

Mögliche Zielgruppen und Formate:

Spezifische Inhouse Schulungen, Weiterbildungen und Workshops für Gleichstellungsstellen von Universitäten und Kommunen, Mentoring Angebote, Workshops für Frauenverbände / Netzwerke

Meine Seminare können **bundesweit** als **Präsenzveranstaltung** oder als **interaktiver Online-Workshop** über meinen Zoom-Account umgesetzt werden. Blended Learning, sowie eine kurzfristige, flexible Anpassung des Durchführungsformats sind ist bei Bedarf möglich.

Weitere Infos erhalten Sie unter 0172-68 55 245 oder www.STARKDURCHSLEBEN.de

Die Referentin:

Silke Gorges
STARK DURCHS LEBEN



Themenschwerpunkte:

- Persönlichkeitsstärkung, Kommunikation und Selbstbehauptung
- Werte, respektvolles Miteinander 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