



Starke Frauen - Zivilcourage und Allyship im beruflichen und privaten Alltag

Couragiertes Handeln - Zivilcourage trainieren - Impulse und Handlungsoptionen zur Hilfeleistung bei sozialen Ungerechtigkeiten und Übergriffen

Sich für andere einsetzen? Das ist doch selbstverständlich! Oder vielleicht doch nicht?
Wir kommen immer wieder in Situationen, in denen wir uns nicht für unsere Werte oder für benachteiligte Personen einsetzen. Aus welchem Grund ist das so und wie können wir das ändern?
Was hindert und was unterstützt ein aktives Helferverhalten? Welche Prozesse und Blockaden verlaufen bei uns im Hintergrund? Was hilft mir selbst aktiv zu werden?
Geschlechterungerechtigkeiten, Rassismus, sexuelle Übergriffe, Grenzüberschreitungen, Ausgrenzungen und Gewalthandlungen gibt es überall und immer wieder. Benachteiligte, gefährdete und marginalisierte Personen brauchen Verbündete und dürfen nicht allein gelassen werden.

Durch den interaktiven Workshop wird das Bewusstsein um die Möglichkeiten zu zivilcouragiertem Verhalten und aktivem Eintreten für Werte, Demokratie und Menschenrechte gestärkt.

Mögliche Inhalte und Ziele des interaktiven Workshops:

- Sensibilisierung und Informationen zum Thema "Zivilcourage" und „Allyship“
- Erfahrungen und Austausch der Teilnehmerinnen
- Strategien, Lösungen und konkrete Handlungsoptionen erlernen
- Methoden der Paradoxen Intervention, Deeskalation und Möglichkeiten der Hilfeleistungen
- Gewaltfrei eingreifen, ohne sich selbst zu gefährden
- Selbstbewusstes und sicheres Auftreten, Körpersprache und Stimme trainieren
- Abbau von Unsicherheiten oder Ängsten durch Behandlung praktischer Beispiele
- Methodenkoffer für gelingende Zivilcourage und Allyship
- Ermutigung zu aktiver Solidarisierung gegen Diskriminierungen und Ausgrenzungen
- Frauen-Netzwerk aufbauen, Möglichkeiten gegenseitiger Stärkung und Unterstützung

Der Workshop kann **bundesweit** als **Präsenzveranstaltung** oder als **interaktiver Online-Workshop** über meinen Zoom-Account umgesetzt werden. Alternative Umsetzung: themenspezifischer Vortrag. Eine kurzfristige, flexible Anpassung des Durchführungsformats ist bei Bedarf möglich.

Weitere Informationen 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
- 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