



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 immer wieder 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
- Bewusstmachen und Stärkung eigener Fähigkeiten
- Übungen zu Körpersprache und Mut
- Verbale Reaktionen / Stimmübungen / Aufmerksamkeit erzeugen
- Umgang mit Grenzüberschreitung 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.

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)