



## Starke Frauen - Positives Mindset, Standing und Selbstwirksamkeit

### „Mein Weg zu mehr Selbstvertrauen, Gelassenheit und Erfolg“

„Was macht mich aus?“ / „Bin ich gut genug?“ / „Was möchte ich?“ / „Aus welchem Grund reagiere ich in manchen Situationen nicht so, wie es gut für mich wäre?“ / „Wie kann ich es schaffen auch mal Nein zu sagen und mich besser abzugrenzen?“ / „Warum stehe ich mir manchmal selbst im Weg?“ / „Wie finde ich Klarheit und Mut für meine nächsten Schritte?“ / „Welche Strategien passen zu mir?“

Solche und ähnliche Fragen kommen vielen Frauen bekannt vor. Verantwortlich für unsere Verhaltens- und Denkmuster sind unsere lebenslangen Prägungen und die innere Haltung. Dieses sogenannte Mindset steuert oft unbewusst unseren Umgang mit Menschen und Situationen.

In dem **Workshop** wird verdeutlicht, wieso wir von anderen als willensstark-souverän-stolz-kompetent oder aber auch als schwach-unsicher-zweifelnd-unfähig empfunden werden und wie wir unser Mindset und Verhalten ändern können, um zufriedener, erfolgreicher und selbstbestimmter zu leben.

#### Inhalte und Ziele

- Mindset und Glaubenssätze / Woher kommen Selbstzweifel und Unsicherheiten?
- Innere Haltung, Emotionen, Verhaltensweisen und persönliche Muster
- Persönlichkeitstypus und Konfliktmuster erkennen
- Empowerment / Eigene Stärken, Talente und Kompetenzen erkennen
- Impulse für neue Verhaltensstrategien / Mut, Selbstsicherheit und Entscheidungskraft trainieren
- Wirkung von Körpersprache und Stimme, Übungen zu selbstbewusstem Auftreten
- Lösungsorientiert, klar und gewaltfrei kommunizieren
- Klarheit über eigene Ziele und Möglichkeiten
- Individuelle, persönliche Strategien und Wege erarbeiten

Der Workshop kann bundesweit als **Präsenzschulung** unter Beachtung der jeweils geltenden Corona-Schutzmaßnahmen oder als **interaktives Online-Seminar** durchgeführt werden.

**Eine kurzfristige, flexible Anpassung des Durchführungsformats ist bei Bedarf möglich.**

Online-Workshops erfolgen über den Account von STARK DURCHS LEBEN, die Teilnehmerinnen oder Organisatoren\*innen benötigen kein eigenes Konto bei einer Onlineplattform.

Weitere Infos erhalten Sie in einem persönlichen Gespräch oder unter [www.STARKDURCHSLEBEN.de](http://www.STARKDURCHSLEBEN.de)

#### **Die Referentin:**

Silke Gorges  
STARK DURCHS LEBEN



#### **Themenschwerpunkte:**

- Persönlichkeitsstärkung und Selbstbehauptung
- Werte, respektvolles Miteinander und Zivilcourage
- Teambuilding und Soft Skills
- Gewaltprävention, 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) und Erlebnispädagogin