



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

Speziell für Frauen und in Zusammenarbeit mit Gleichstellungsstellen 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: 06/2022)

- **Durchsetzungsstrategien** - Sicherer und souveräner Umgang mit Grenzüberschreitungen und Machtverhalten
- **Positives Mindset, Standing und Selbstwirksamkeit** - Mein Weg zu mehr Selbstvertrauen, Gelassenheit, Entscheidungskraft und Erfolg
- **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 auf meiner Homepage oder im persönlichen Gespräch.

Die Schwerpunkte einer Schulung können individuell aus meinem Portfolio zusammengestellt werden und sind für unterschiedliche Zielgruppen durchführbar. Im Bedarfsfall erhalten Teilnehmerinnen im Anschluss an die Durchführung telefonische Unterstützung bei Fragen zu den behandelten Themen.

Mögliche Zielgruppen und Formate:

Spezifische Inhouse Schulungen, Mentoring Angebote, Weiterbildungen für Frauennetzwerke, Workshops in der Erwachsenenbildung, bei Frauenverbände und Gleichstellungsstellen

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 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