



Online - Workshop für Frauen

Selbstbewusstes Agieren - Souveräner Umgang mit verbalen Angriffen und Respektlosigkeiten

Als einzige Frau in einer Männerdomäne, neu in einem alteingesessenem Gremium, bei hitzigen oder fachlichen Diskussionen oder einfach im Umgang mit respektlosen Mitmenschen,... immer wieder erleben Frauen überraschende, peinliche und unangenehme Situationen, verbale Attacken und Übergriffigkeiten. Leider kann es sowohl im beruflichen wie auch im privaten Kontext zu sexistischen oder rassistischen Parolen, abstrusen oder beleidigenden Äußerungen, sowie Falschaussagen und Grenzüberschreitungen kommen. Solche Konfrontationen mit unverschämtem oder aggressivem Verhalten, Belästigungen oder Bedrohungen können zu Unsicherheiten und Frust führen. Oft werden hierdurch Wut, Hilflosigkeit, Ärger oder auch Ängste ausgelöst. Die Folgen können negative Auswirkungen auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation der Betroffenen sein.

In dem interaktiven Argumentationstraining bekommen die Teilnehmerinnen mehr Sicherheit und Souveränität, damit sie selbstbewusster mit schwierigen Situationen umgehen können.

Inhalte und Ziele des Online-Workshops

- Umgang mit verbalen Angriffen / Konflikten und schwierigen Gesprächspartnern
- Eigene Erfahrungen der Teilnehmerinnen
- Mindset - Innere Haltung, Emotionen, Verhaltensweisen und persönliche Muster
- Unterschiedliche Kommunikationsformen und Wirkung bei Frauen und Männern
- Lösungsorientiert, klar und gewaltfrei kommunizieren
- Klarheit über eigene Ziele und Möglichkeiten / Chancen von Konfliktgesprächen
- Handlungssicherheit im Umgang mit verbalen Angriffe, Konflikten, Machtverhalten und Grenzüberschreitungen erlangen
- Wirkung von Körpersprache und Stimme
- Vermeidung und Lösung von Konflikten durch verschiedene Deeskalationsstrategien
- Schwierige Situationen richtig einschätzen, „Notfallkoffer“ für Erstreaktion
- Individuelle, persönliche Reaktionen, Strategien und Lösungen erarbeiten

Das Online-Training nutzt abwechslungsreiche Moderationstools, so dass die Teilnehmerinnen sich aktiv miteinbringen können. Hierdurch werden die Inhalte individuelle auf die Bedürfnisse und Fragen der Teilnehmerinnen abgestimmt.

Infos und Kontaktaufnahme 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