



NICHT MIT MIR! FRAUEN STÄRKEN IHRE STÄRKEN

Veröffentlicht am 10.08.2020 um 12:10 von Redaktion Stodo.NEWS

Am Mittwoch, 26. August 2020 von 19 bis 20:30 Uhr lernen die Teilnehmerinnen in dem Online-Workshop verschiedene Methoden für selbstbewussteres Auftreten kennen.

Mehr Sicherheit im Umgang mit verbalen und körperlichen Grenzüberschreitungen und Dominanzverhalten anderer wird erreicht. Die eigene Souveränität wächst, man geht künftig selbstbewusster und gelassener mit unangenehmen Situationen um.

Dieses Live-Training umfasst Theorie, Sensibilisierung und wird genutzt, so dass sich die Teilnehmerinnen aktiv einbringen und Bedürfnisse abgestimmt.



Trainerin Silke Gorges, www.starkdurchsleben.de, stärkt

Frauen in ihrem Interaktiven Online-Workshop / Foto: Gemeinde Stockelsdorf
„Leider gehen nicht alle Personen respektvoll und wertschätzend mit ihren Mitmenschen um. Belastung, Einschüchterung und aggressives Verhalten, Mobbing und andere Formen von Gewalt können in vielen Bereichen vor“, so Silke Gorges. Die Mediatorin, Kampfsportmeisterin und Teamtrainerin ist Gründungsmitglied des bundesweiten Netzwerks „Zivilcourage“. Mit über 25-jähriger Erfahrung weiß Gorges, wie man sich zur Wehr setzt. Durch den Online-Workshop wird ein Veränderungsprozess in Gang gebracht, der nachhaltig und erfolgreich ist. „Mit Beispielvideos thematisieren wir Situationen, die andere Frauen erlebt haben. Wir tauschen uns darüber aus und finden geeignete Reaktionen. Spannend ist, dass jede Teilnehmerin Klarheit über ihr persönliches Mindset gewinnt“, so die Gleichstellungsbeauftragte Gudrun Dietrich. „Denn die innere Haltung, Emotionen und persönliche Muster sind die Grundlagen unserer Abwehrstrategien.“

Verbindliche Anmeldungen für diesen Online-Workshop, der für die Teilnehmerinnen kostenfrei ist, nimmt die Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Stockelsdorf **bis zum 20.08.2020 unter g.dietrich@stockelsdorf.de** entgegen. Die Teilnehmerinnen erhalten vor dem Termin eine E-Mail mit individuellen Zugangsdaten und Passwort. Die Einwahl erfolgt anonym, es müssen keine persönlichen Daten angegeben werden. Voraussetzung ist ein stabiler Internetzugang und ein PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon.