



# "MEIN WEG ZU MEHR GELASSENHEIT UND SOUVERÄNITÄT" -VORTRAG FÜR STOCKELSDORFER FRAUEN (ONLINE)

Veröffentlicht am 03.11.2020 um 07:40 von Redaktion Stodo.NEWS

**Trainerin und Coach Silke Gorges bietet den Online-Vortrag „Mein Weg zu mehr Gelassenheit und Souveränität“ am Donnerstag, 12. November 2020, von 19:30 bis 21 Uhr, an.**

„Warum reagieren wir in unangenehmen Situationen immer gleich, obwohl wir schlagfertiger werden wollen? Wie funktioniert unsere innere Selbstbehauptungsstrategie überhaupt? Und was können wir tun, um noch stärker und sicherer zu werden?“

Die persönliche innere Haltung, die meist unbewusst ist, ist die Grundlage für unser Verhalten. Dieses sogenannte „Mindset“ ist im Laufe des Lebens entstanden und prägt unseren Umgang mit Menschen und Situationen. Es bestimmt auch darüber, wie wir uns in unangenehmen Situationen automatisch verhalten. Die Mediatorin, Kampfsportmeisterin und Teamtrainerin Silke Gorges erklärt die Funktionsweise dieses „Mindsets“ und geht auf die Stellschrauben ein, die wir drehen können, um es zu verändern.



**Trainerin Silke Gorges, [www.starkdurchsleben.de](http://www.starkdurchsleben.de), stärkt Frauen in ihrem Interaktiven Online-Workshop. / Foto: Gemeinde Stockelsdorf**

„Die Art und Weise, wie man sich in kritischen Situationen verhält, bestimmt, wie wir uns dabei fühlen. Und sie bestimmt, wie man von anderen wahrgenommen wird - durchsetzungsstark, sicher oder eher hilflos. Starke Frauen werden seltener Opfer von Angriffen. Genau da wollen wir ansetzen. Das Ziel dieser 90 Minuten ist, die inneren Abläufe in belastenden Situationen zu verstehen, sich seiner Stärken bewusst zu werden und Impulse für neue Verhaltensstrategien zu bekommen“, so die Veranstalterin Gudrun Dietrich, Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Stockelsdorf. Damit einher geht eine größere Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse, man wird gelassener und geht sicherer auf Herausforderungen zu.

Trainerin und Coach Silke Gorges bringt ihre 25 Jahre Berufserfahrung ein: „Wenn diese inneren Mechanismen bewusst werden, ist es möglich, sie weiterzuentwickeln, und erfolgreicher mit belastenden Situationen umzugehen. Ich gehe auch auf Fragen der Teilnehmerinnen ein, soweit die Zeit es zulässt.“

**Verbindliche Anmeldungen für diesen kostenlosen Online-Workshop mit begrenzter Teilnehmerinnenzahl werden bis zum 09.11.2020 unter [g.dietrich@stockelsdorf.de](mailto:g.dietrich@stockelsdorf.de) angenommen.** 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 und ein chromebasierter Browser in der möglichst aktuellsten Version.