

Ganz schön ich

Workshop für Mädchen und junge Frauen

ZIELGRUPPE	Mädchen und junge Frauen im Alter von 10 bis 20 Jahren maximal 14 Teilnehmerinnen
DAUER	4 Unterrichtseinheiten (UE) oder 2 x 3 UE
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">• Mädchen in ihren Gesundheitskompetenzen stärken• Selbstwertstärkung und Empowerment• Mädchenspezifische Gesundheitsförderung• Thematisierung von Körnernormen und Schönheitsidealen• Essprobleme von Mädchen erkennen und vorbeugen
INHALT	<ul style="list-style-type: none">• Schönheitsideale – Wer sagt, was schön ist?• Spiegel, Waage, Diät – alles unter Kontrolle?• Umgang mit guten und schlechten Gefühle• Was ist Genuss?• Wo beginnt ein Essproblem?• Wie fühle ich mich als Frau in dieser Gesellschaft?• Selbstbewusstsein: was ist das? Wie kann ich es stärken?• Stopp! Grenzen setzen macht stark• Was tun, wenn ich Unterstützung brauche?• Beratungseinrichtungen vor Ort
METHODEN	Interaktive und kreative Methoden: Kleingruppen, moderierte Diskussionen, Auflockerungsspiele, informelle Gesprächsrunden, Vertrauensübungen, Reflexionseinheiten
KOSTEN	30 € für 4 UE 60 € für 2x3 UE
INFORMATION	Mag. ^a Jutta Eppich, MPH 0316/83 79 98 -27 jutta.eppich@fgz.co.at

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

I feel good

*Workshop für Burschen und junge Männer,
parallel zu einem Workshop für Mädchen*

ZIELGRUPPE	Burschen und junge Männer im Alter von 10 bis 20 Jahren maximal 12 Teilnehmer
DAUER	4 Unterrichtseinheiten (UE) oder 2 x 3 UE
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">• Burschenspezifische Gesundheitsförderung• Gewaltprävention• Alternative Männlichkeitsbilder vermitteln – Vielfalt aufzeigen• Soziale Kompetenz fördern• Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Ressourcen stärken
INHALT	<ul style="list-style-type: none">• Pubertät: Nicht nur der Körper verändert sich• Umgang mit guten und schlechten Gefühlen• Körpernormen und Rollenbilder kritisch betrachten: Wie fühle ich mich als Mann in der Gesellschaft?• Selbstdarstellung in Social Media• Darstellung von Männern und Frauen in Werbung und Medien, Thematisierung von Körpernormen und Schönheitsidealen• Selbst- und Fremdwahrnehmung: Wie geht es mir? Wie geht es dir?• Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit trainieren
METHODEN	Interaktive und kreative Methoden: Kleingruppen, moderierte Diskussionen, Auflockerungsspiele, informelle Gesprächsrunden, Vertrauensübungen, Reflexionseinheiten
KOSTEN	30€ für 4 UE 60 € für 2x3 UE
INFORMATION	Mag. ^a Jutta Eppich, MPH 0316/83 79 98 -27 jutta.eppich@fgz.co.at

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

