

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

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von



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