

Ganz schön ich

Ziele

- Mädchenspezifische Gesundheitsförderung
- Thematisierung von Körpnormen und Schönheitsidealen
- Selbstwertstärkung und Empowerment
- Essprobleme von Mädchen vorbeugen

Inhalte

- Schönheitsideale – Wer sagt, was schön ist?
- Spiegel, Waage, Diät – alles unter Kontrolle?
- Gute und schlechte Gefühle - Was sich gut anfühlt, ist gut!
- Was ist Genuss?
- Selbstbewusstsein: Was ist das und wie kann ich es stärken?
- Wie fühle ich mich als Frau in dieser Gesellschaft?
- Rollenzuschreibungen, Körpnormen
- Stopp! Grenzen setzen macht stark
- Was tun, wenn ich Unterstützung brauche?
- Beratungseinrichtungen vor Ort

Form und Methoden

Workshop mit interaktiven und kreativen Methoden: Rollenspiele, Selbstvertrauensübungen, Kleingruppen, moderierte Diskussionen ...

Zielgruppe

Mädchen im Alter von 10 bis 20 Jahren

Maximale Gruppengröße

14 Mädchen

Dauer

Von 4 Stunden bis 6 Stunden (2x3 Einheiten)

Kosten (inklusive Mehrwertsteuer, Fahrtkosten ...)

Das Budget des Frauengesundheitszentrums ist durch die Subventionen nicht vollständig ausfinanziert.

Daher ergibt sich ein Unkostenbeitrag von 30 Euro pro Workshop.

Es werden keine zusätzlichen Fahrtkosten verrechnet!

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

Ich biete mein Angebot

in der gesamten Steiermark an

Qualifikationen

(Ausbildung(en) und Weiterbildung(en):

Studium der Erziehungs- und Bildungswissenschaften, Masterstudium
Erwachsenenbildung

Weiterbildungen

Zertifizierte GO!-Trainerin

Sexualpädagogin

Berufserfahrungen

Seit 2012 Mitarbeiterin des Frauengesundheitszentrums, Arbeitsbereiche
Mädchengesundheit Steiermark und Essprobleme, Körpernormen, Schönheitsideale
und Sexuelle Gesundheit von Mädchen und Frauen.

Kontakt Daten

Name: Mag.^a Veronika Graber
Einrichtung: Frauengesundheitszentrum
Adresse: Joanneumring 3, 8010 Graz
Telefon/Fax: 0316/83 79 98
E-Mail: veronika.graber@fgz.co.at
Website: www.frauengesundheitszentrum.eu