

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beräten, begleiten, bewegen*

## Ganz schön ich

### Workshop für Mädchen\* und junge Frauen\*

<b>ZIELGRUPPE</b>	Mädchen* und junge Frauen* im Alter von 10 bis 20 Jahren, maximal 14 Teilnehmerinnen
<b>DAUER</b>	4 Unterrichtseinheiten (UE) oder 2 x 3 UE
<b>ZIELE</b>	<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* vorbeugen</li></ul>
<b>INHALT</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pubertät: Nicht nur der Körper verändert sich</li><li>• Rollenbilder hinterfragen: Wie fühle ich mich als Mädchen*, als junge Frau* in dieser Gesellschaft?</li><li>• Schönheitsideale: Was steckt dahinter?</li><li>• (Selbst-)Darstellungen in Social Media reflektieren und einen kritischen Umgang mit Informationsquellen lernen</li><li>• Selbstbewusstsein: Was ist das und wie kann ich es stärken?</li><li>• Stopp! Grenzen setzen macht stark</li><li>• Was tun, wenn ich Unterstützung brauche?</li></ul>
	Die Workshopleiterin setzt die inhaltlichen Schwerpunkte gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und geht auf deren Alter, Interessen und Bedürfnisse ein.
<b>METHODEN</b>	Interaktive und kreative Methoden: Kleingruppen, moderierte Diskussionen, Auflockerungsspiele, Reflexion, Quiz, informelle Gesprächsrunden
<b>KOSTEN</b>	30€ für 4 UE 60€ für 2x3 UE Online oder in Präsenz möglich
<b>INFORMATION</b>	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>  Hanna Rohn, M.A., MA 0316 83 79 98-27, <a href="mailto:hanna.rohn@fgz.co.at">hanna.rohn@fgz.co.at</a>

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

