

## #girlspirit — how to be real

*Ein Workshop zu Social Media, entwickelt mit Mädchen\*  
und jungen Frauen\**

**Zielgruppe** Mädchen\* und junge Frauen\* im Alter von 10 bis 20 Jahren,  
maximal 14 Teilnehmerinnen

**Dauer** 3 Unterrichtseinheiten (UE)

### Ziele

- Selbstwertstärkung und Empowerment online und offline
- Thematisierung von Körpernormen, Schönheitsidealen und Geschlechterklischees auf Social Media
- Bewältigungsstrategien für schwierige Situationen wie Hate, Mobbing oder Sexualisierung
- Social Media gut nutzen und mitgestalten: Communities, Inspiration, Teilhabe, Kreativität

### Inhalt

- Was ist eigentlich Online-Selbstbewusstsein?
- Wie kann ich mit Hate, schlechten Gefühlen oder schwierigen Situationen auf Social Media gut umgehen und wo finde ich Hilfe?
- Fake oder Fact: Wo finde ich verlässliche und spannende Infos zu Psyche, Körper und Sexualität?
- Wie kann ich Social Media für mich abseits von Klischees nutzen und kreativ mitgestalten?

Der Workshop wurde von Mädchen\* und jungen Frauen\* gemeinsam mit den Workshopleiterinnen im Rahmen des Projekts girlspirit entwickelt.

Die Workshopleiterin setzt die inhaltlichen Schwerpunkte mit den Teilnehmerinnen und geht auf deren Alter, Interessen und Bedürfnisse ein.

### Methoden

Interaktive und kreative Methoden: Kleingruppen, moderierte Diskussionen, Auflockerungsspiele, Reflexion, Quiz, informelle Gesprächsrunden, Kreativ- und Rechercheaufgaben

**Für diesen Workshop sind Smartphones ausdrücklich erlaubt!**

### Kosten

kostenlos

### Kontakt und Information

Hanna Rohn, 0676 34 98 158, hanna.rohn@fgz.co.at

Jutta Eppich, 0676 41 58 442, jutta.eppich@fgz.co.at

Ein Projekt des Frauengesundheitszentrums gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich und des Landes Steiermark, Ressort Jugend, Frauen, Familie und Gleichstellung.