FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM
beraten, begleiten, bewegen

Ich bin's mir SELBST♀*WERT+

Selbstwert +

Workshops für Mädchen und junge Frauen**

ZIELGRUPPE
Mädchen* und junge Frauen* im Alter von 12 bis 21 Jahren
maximale Anzahl 14

DAUER
1 x 4 Unterrichtseinheiten (UE) oder 2 x 3 Unterrichtseinheiten (UE)

ZIELE
Den Selbstwert und das Selbstvertrauen von Mädchen* und jungen Frauen* stärken
- und sie dadurch empowern, für sich einzustehen.
- damit sie ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen und aussprechen lernen.
- indem wir Bewältigungsstrategien und praktische Tipps für schwierige Situationen gemeinsam erarbeiten.
- indem sie Antworten auf ihre Fragen rund um das Thema psychische Gesundheit erhalten.

MÖGLICHE INHALTE

- Selbstwert – Was ist das und wie kann ich ihn stärken?
- #help – Wie kann ich mit Stress, Krisen, Wut und Trauer umgehen?
- Stopp! Grenzen setzen macht stark
- Typisch weiblich?! Stereotype Rollenbilder und Klischees hinterfragen
- Body-Positivity, Body-Neutrality und Co – eine Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen und Körpernormen

Weitere Themen, die Mädchen* und jungen* Frauen einbringen, können gerne individuell vereinbart werden. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung erfolgt gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und geht auf ihr Alter, ihre Interessen und Bedürfnisse ein.

Pro Termin ist ein Thema möglich.

METHODEN
Interaktive und kreative Methoden: Kleingruppen, moderierte Diskussionen, Auflockerungsspiele, Reflexionseinheiten, informelle Gesprächsrunden

KOSTEN
kostenfrei

INFORMATION
MMag.ª Birgit Seidl
0676 30 75 476 oder 0316 83 79 98-27, birgit.seidl@fgz.co.at

https://www.frauengesundheitszentrum.eu/selbstwert

Das Projekt wird aus Mitteln des Sozialministeriums gefördert.

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz