

# FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

*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**
- Burschenspezifische Gesundheitsförderung
  - Gewaltprävention
  - Alternative Männlichkeitsbilder vermitteln – Vielfalt aufzeigen
  - Soziale Kompetenz fördern
  - Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Ressourcen stärken
- INHALT**
- Pubertät: Nicht nur der Körper verändert sich
  - Rollenbilder hinterfragen:  
Wie fühle ich mich als Bursche \*, als junger Mann\* in dieser Gesellschaft?
  - (Selbst-)Darstellungen in Social Media reflektieren und einen kritischen Umgang mit Informationsquellen lernen
  - Selbst- und Fremdwahrnehmung: Wie geht es mir? Wie geht es dir?
  - Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit trainieren
  - Was tun, wenn ich Unterstützung brauche?

Der Workshopleiter setzt die inhaltlichen Schwerpunkte gemeinsam mit den Teilnehmern und geht auf deren Alter, Interessen und Bedürfnisse ein.

**METHODEN** Interaktive und kreative Methoden: Kleingruppen, moderierte Diskussionen, Auflockerungsspiele, Reflexion, Quiz, informelle Gesprächsrunden

**KOSTEN** 30€ für 4 UE  
60€ für 2x3 UE  
Online oder in Präsenz möglich

**INFORMATION** Mag.<sup>a</sup> Jutta Eppich, MPH  
0316 83 79 98-27, [jutta.eppich@fgz.co.at](mailto:jutta.eppich@fgz.co.at)  
Hanna Rohn, M.A., MA  
0316 83 79 98-27, [hanna.rohn@fgz.co.at](mailto:hanna.rohn@fgz.co.at)

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

