

FÜR MICH SOLL'S
ROTE ROSEN REGNEN

Workshop-Programm 2020

Geschlechterrollen/Körperbilder

- **Geschlechterrollen**
Mädchen* - Jungen*? – *bunt und quer bringt mehr*
- **Körperbilder/Körperbewusstsein**
Schön oder echt? - *Finde heraus, wie echt schöne Frauen* auf Werbeplakaten wirklich sind und wie schön echte Frauen* sein können*

Sexualität

- **Erste Erfahrungen/körperliche Veränderungen**
Durchstarten vom Mädchen* zur Frau* - ... *für alle, die lieber wissen wollen – anstelle von vermuten und raten...*
- **Liebe und Beziehungen**
Liebe, Lust und Leidenschaft - *Gestalte deine Beziehung im „Real Life“*

Essen/Ess-Störungen

- **Essstörungen – Informationsgespräch**
Ess-Störungen – was ist das? - *Informier' dich ... damit du bei Bedarf weiterweißt...*

Gefühle

- **Emotions – was dich bewegt...**
Gute Gefühle, schlechte Gefühle, zu viele und zu heftig, zu wenige oder gar keine? Fahren deine Gefühle manchmal Achterbahn und du findest den Stop-Knopf nicht mehr? *Lerne dich und deine Gefühle besser kennen, krieg das Chaos in den Griff, hab' mehr Kontrolle und weniger Ausgeliefertsein!*

Selbstbehauptung/Konfliktbewältigung

- **Selbstbehauptung**
Ich will das nicht! - *Sag' NEIN und bestimme selbst über dich!*
- **Konfliktbewältigung**
Wenn die Fetzen fliegen - Lass' uns streiten bis wir eine Lösung finden...
- **Argumentationstraining**
Argumente gegen blöde Sprüche – *Was ist Diskriminierung? Wie funktionieren Vorurteile? Wie reagiere ich auf blöde Sprüche?*

Gewaltprävention

- **(Cyber)mobbing und andere Gewaltformen online und offline**
Nur Spaß?!?! ... jetzt ist Schluss mit lustig! Wehr dich gegen Mobbing online und offline!
- **Medienkompetenz**
Snapchat, Insta, Tik Tok und Co. – *ICH online!*

Selbstverteidigung

- **Selbstverteidigungskurs (9 Stunden)**
Drehungen - Ich steh' meine Frau, ich kenn' mich genau und wehre mich schlau!*



FÜR MICH SOLL'S
ROTE ROSEN REGNEN

RAHMENBEDINGUNGEN

Zielgruppe:	Mädchen* und junge Frauen* ab 10 Jahren Jungen* ab 10 Jahren (in gemischtgeschlechtlichen Gruppen – koedukatives Setting) bei folgenden Workshopthemen: Geschlechterrollen, Konfliktbewältigung, Argumentationstraining, (Cyber)mobbing
Dauer pro Workshop:	mind. 4 Unterrichtseinheiten (3 Stunden) (Erweiterung auf mehrere Workshops möglich)
Teilnehmer_innenzahl:	mind. 8
Vor- und Nachbesprechung mit den Betreuungs-, Lehrpersonen	Nach der Durchführung eines Workshops erhalten die Lehr- bzw. Betreuungspersonen vor Ort Informationen über den Gruppenprozess und die Inhalte des Workshops. Gemeinsame Überlegungen zu eventuellen weiterführenden Maßnahmen schließen die Nachbesprechung ab.
Durchführung:	Die Workshops werden ohne Lehr- bzw. Betreuungspersonen der Schule/Institution durchgeführt. Pausengestaltung wird mit den Teilnehmer_innen vereinbart.
Unkostenbeitrag:	Auf Anfrage

Für Workshop-Planung und Organisation sowie Terminvereinbarungen und offene Fragen steht Ihnen gerne Lisa Kandut zur Verfügung.

Mädchenzentrum Klagenfurt

Karfreitstraße 8
9020 Klagenfurt
0463 50 88 21

kandut@maedchenzentrum.at