

# Workshop-Programm

- **Geschlechterrollen**  
„Mädchen\* - Jungen\*? – bunt und quer bringt mehr“.
- **“Schön genug – ohne Filter...!“ – Schönheitsideale auf dem Prüfstand**  
Kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Schönheits- und Schlankheitsidealen & der Selbstpräsentation auf Social Media.
- **Let’s talk about...**  
Für alle, die lieber wissen wollen – anstelle von vermuten und raten.
- **Essstörungen – Informationsgespräch**  
Ess-Störungen – was ist das? - Informier´ dich ... damit du bei Bedarf weiterweißt...
- **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!
- **Es ist gut so wie ich bin**  
Sag´ JA zu dir und deinen Fähigkeiten und Stärken.
- **Selbstbehauptung**  
Ich will das nicht! - Sag´ NEIN zu Sachen die du nicht willst!
- **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?
- **(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!
- **HERA – Gemeinsam gegen Gewalt an Mädchen\* und Frauen\*!**  
**(Peer-to-Peer Workshop)**  
In diesem Workshop kannst du dich gemeinsam mit Jugendlichen mit Migrations- bzw. Fluchterfahrung (ausgebildete Peers\*) mit den Themen Geschlechterrollen, Gewalt und Migration auseinandersetzen, diskriminierende Dynamiken hinterfragen und gemeinsam Lösungsansätze finden.
- **Selbstverteidigungskurs (9 Stunden)**  
Drehungen - Ich steh´ meine Frau\*, ich kenn´ mich genau und wehre mich schlau!



## RAHMENBEDINGUNGEN

<b>Zielgruppe:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mädchen* und junge Frauen* ab 10 Jahren</li> <li>• Jungen* ab 10 Jahren (in gemischtgeschlechtlichen Gruppen – koedukatives Setting) bei folgenden Workshopthemen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Geschlechterrollen</li> <li>○ Konfliktbewältigung</li> <li>○ Argumentationstraining</li> <li>○ (Cyber)mobbing</li> </ul> </li> </ul>
<b>Dauer pro Workshop:</b>	mind. 4 Unterrichtseinheiten (3 Stunden) (Erweiterung auf mehrere Workshops möglich)
<b>Anzahl der Teilnehmenden</b>	mind. 8
<b>Vor- und Nachbesprechung mit den Betreuungs-, Lehrpersonen</b>	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.
<b>Durchführung:</b>	Es wird angeregt, die Workshops ohne Lehr- bzw. Betreuungspersonen der Schule/Institution durchzuführen. Pausengestaltung wird mit den Teilnehmenden vereinbart.
<b>Unkostenbeitrag:</b>	Auf Anfrage

**Für Workshop-Planung und Organisation sowie Terminvereinbarungen und offene Fragen steht ihnen gerne Natascha Mauerhofer zur Verfügung.**

**Equaliz**  
 Karfreitstraße  
 8/2 9020  
 Klagenfurt  
 0463 50 88 21  
[mauerhofer@equaliz.at](mailto:mauerhofer@equaliz.at)



GEMEINSAM VIELFÄLTIG