

Workshops zu Prävention und Empowerment

Das Workshopangebot des EqualiZ richtet sich an Jugendliche und dient der Stärkung der eigenen Persönlichkeit, dem Ausbau individueller und sozialer Lebenskompetenzen sowie der Entwicklung eines positiven Selbstbildes.

Durch ressourcenorientierte und empowernde Ansätze werden folgende Themenbereiche praxisnah bearbeitet:

For girls*:



→ # no filter

Schönheits- und Schlankeitsideale auf dem Prüfstand.

Wer bestimmt eigentlich, was schön ist? Der Workshop regt zur kritischen Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Schönheitsidealen und idealisierten Körperbildern an und stärkt einen selbstbestimmten Blick auf den eigenen Körper.

→ Let's talk about - Beziehungen, Pubertät, Sexualität, Liebe uvm.

Für alle, die lieber wissen wollen - anstelle von vermuten und raten.

Was wollte ich schon immer wissen, aber nie fragen? In einem geschützten Rahmen setzen sich Mädchen* und Frauen* offen, respektvoll und altersgerecht mit Sexualität, Beziehungen und Selbstbestimmung auseinander.

→ Mein starkes Selbstbild

Wer bin ich - und was macht mich stark? Sag' JA zu dir und deinen Bedürfnissen!

Mädchen* und Frauen* entdecken ihre Fähigkeiten, stärken ihr Selbstbewusstsein on- und offline und entwickeln einen positiven, wertschätzenden Blick auf sich selbst.

→ Mutig und selbstbestimmt meine Grenzen setzen

Steh für dich ein und sag klar NEIN!

Der Workshop stärkt die Wahrnehmung, Kommunikation und Durchsetzung persönlicher Grenzen - online wie offline.

→ **Zentra - im Zentrum meiner Kraft**

Ich steh´ meine Frau*, ich kenn´ mich genau und wehre mich schlau!

Kurs zu Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit Fokus auf analogem und digitalem Empowerment für ein diskriminierungsfreies & selbstbestimmtes Leben.

→ **Kennenlernen des Mädchen*treffs Klagenfurt**

Wo finde ich Raum für Austausch, Mitbestimmung und Freizeit?

Der Mädchen*treff und das EqualiZ stellen sich vor und laden Jugendliche ein, Angebote aktiv kennenzulernen und zu nutzen. Wir kommen gerne bei Ihnen an der Schule vorbei oder Sie besuchen uns direkt in unseren Räumlichkeiten.

For all gender:



→ **Emotions - was dich bewegt**

Warum fühlen wir, was wir fühlen - und wie gehen wir damit um?

Jugendliche lernen, ihre Gefühle besser zu verstehen und entwickeln Strategien für einen gesunden Umgang mit emotionalen Herausforderungen in digitalen und analogen Kontexten.

→ **Money Matters - Finanzkompetenz stärken**

Werde fit im Umgang mit Geld.

Von Einkommen bis Ausgaben, von Chancen bis Risiken. Geschlechtergerechter Blick auf finanzielle Selbstbestimmung - vorbeugend gegen Verschuldung und Armut.

→ **Now or never**

Mit Selbstsicherheit die eigene Zukunft gestalten.

Was kann ich wirklich gut - und was hält mich zurück? Der Workshop stärkt Selbstvertrauen, hinterfragt Rollenbilder und unterstützt Jugendliche dabei, ihre Ziele mutig und selbstbestimmt zu verfolgen.

→ **Let's talk about - Deine Meinung zählt**

Mut zur demokratischen Teilhabe!

Jugendliche lernen, wie sie ihre Stimme in Schule, Familie und Gemeinde wirksam einsetzen können.

→ **Wenn ESSEN zum Problem wird**

Essstörung - was ist das eigentlich? - Informier´ dich, damit du bei Bedarf weiterweißt.




Im Infogespräch werden Essstörungen thematisiert, für Warnsignale sensibilisiert und Wege zur Unterstützung und Hilfe aufgezeigt.

- **HERA - Vielfalt stärken - gemeinsam für Gewaltfreiheit**
Wir setzen uns für gewalt- & diskriminierungsfreie Lebensrealitäten von Mädchen* & Frauen* ein!
 Wie entstehen Vorurteile - und was haben sie mit Gewalt zu tun? Jugendliche setzen sich im Peer to Peer Workshop mit Diskriminierung auseinander und entwickeln gemeinsam Strategien für Empowerment, Solidarität und Gewaltprävention.
- **Zivilcourage - Schau hin und werde aktiv!**
Was hindert Menschen daran einzugreifen, wenn andere in Gefahr sind oder beleidigt werden?
 Der Workshop stärkt Mut und Handlungskompetenz, um in schwierigen Situationen on- und offline klar Stellung zu beziehen.
- **Geschlechterrollen rollen lassen**
„Mädchen* - Jungen*? - bunt und quer bringt mehr“.
 Wer legt fest, wie Mädchen* oder Jungen* sein sollen? Jugendliche hinterfragen analoge und digitale Rollenbilder, erleben Vielfalt als Stärke. Außerdem wird ein respektvolles Miteinander gefördert.
- **(Cyber)mobbing, Hate Speech und Co. - Alles nur Spaß?!?**
Jetzt ist Schluss mit lustig! Wehr dich gegen Mobbing und andere Gewaltformen online und offline!
 Die Teilnehmenden erkennen Mobbingdynamiken und entwickeln konkrete Strategien, um online wie offline handlungsfähig zu bleiben.
- **Wenn die Fetzen fliegen ...**
Lass´ uns streiten, bis wir eine Lösung finden!
 Warum eskalieren Konflikte - und wie lassen sie sich lösen? Der Workshop vermittelt praxisnahe Werkzeuge für Deeskalation, Kommunikation und konstruktive Lösungen im Alltag.
- **Normal gibt's nicht**
Trans*, inter*, lesbisch, schwul, bi, pan, ace, queer*?
 Das Ziel dieses Workshops ist es, einen Einblick in queere Themen und Lebensrealitäten zu geben und damit Diskriminierung und Vorurteilen vorzubeugen. Ziel ist Denken und Fühlen jenseits von Schubladen zu fördern - für ein respekt- und liebevolles Miteinander.

Rahmenbedingungen:

Alter: ab 10 Jahren
Anzahl an Teilnehmenden: 8 - 25 Personen
Kostenbeitrag: auf Anfrage
Inhalt und Dauer: individuell auf Anfrage

Kontakt & Organisation:

 0463 50 88 21
 workshop@equaliz.at
 www.equaliz.at