



GANZ SCHÖN ICH

WORKSHOPS FÜR MÄDCHEN



ZIELGRUPPE

junge Frauen zwischen 10 und 20 Jahren
maximal 14 Teilnehmerinnen

DAUER

zwei Mal drei Unterrichtsstunden

ZIELE

mädchenspezifische Gesundheitsförderung
Essprobleme von Mädchen erkennen und vorbeugen
Thematisierung von Körnernormen und Schönheitsidealen
Selbstwertstärkung und Empowerment

INHALTE


- Schönheitsideale – Wer sagt, was schön ist?
- Spiegel, Waage, Diät – alles unter Kontrolle?
- Wo beginnt ein Essproblem?
- Gute und schlechte Gefühle
- Was sich gut anfühlt, ist gut!
- Was ist Genuss?
- Wie fühle ich mich als Frau in dieser Gesellschaft?
- Rollenzuschreibungen, Körnernormen
- Stopp! Grenzen setzen macht stark
- Was tun, wenn ich Unterstützung brauche?
Beratungseinrichtungen vor Ort
- und vieles mehr ...

METHODEN

interaktive und kreative Methoden: Rollenspiele, Selbstvertrauensübungen, Kleingruppen, moderierte Diskussionen ...

INFORMATION

Mag.^a (FH) Heidrun Rader
☎ 0316/83 79 98, ☎ 0650/50 08 381
✉ heidrun.rader@fgz.co.at

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
Joanneumring 3, 1. Stock 
8010 Graz
www.fgz.co.at

Der Workshop **GANZ SCHÖN ICH** für Mädchen kann als Teil des Gesamtpakets für Schulen gemeinsam mit einer dreistündigen Fortbildung für LehrerInnen gebucht werden.

