

# Workshop-Programm 2023/24

- **NEU! Zentra Kurs**  
Ich steh´ meine Frau\*, ich kenn´ mich genau und wehre mich schlaue! Selbstbewusstsein – Selbstbehauptung – Selbstverteidigung.  
*Zielgruppe:* Mädchen\* und junge Frauen\* ab 10 Jahre  
*Dauer:* 12 UE (10,5 Stunden)
- **NEU! Zivilcourage**  
Werde aktiv und gestalte die Welt mit, in der du lebst.  
*Zielgruppe:* Jugendliche ab 10 Jahre  
*Dauer:* 4 UE (3 Stunden)
- **Geschlechterrollen**  
„Mädchen\* - Jungen\*? – bunt und quer bringt mehr“.  
*Zielgruppe:* Jugendliche ab 10 Jahre  
*Dauer:* 4 UE (3 Stunden)
- **“Schön genug – ohne Filter...!“**  
Schönheits- und Schlankheitsideale auf dem Prüfstand  
*Zielgruppe:* Mädchen\* und junge Frauen\* an 10 Jahre  
*Dauer:* 4 UE (3 Stunden)
- **Let´s talk about...**  
Für alle, die lieber wissen wollen – anstelle von vermuten und raten.  
*Zielgruppe:* Mädchen\* und junge Frauen\* an 10 Jahre  
*Dauer:* 4 UE (3 Stunden)
- **Essstörungen**  
Essstörungen – was ist das? - Informier´ dich ... damit du bei Bedarf weiterweißt...  
*Zielgruppe:* Mädchen\* und junge Frauen\* an 10 Jahre  
*Dauer:* 2 UE (1,5 Stunden)
- **Emotions – was dich bewegt...**  
Gute Gefühle, schlechte Gefühle, zu viele und zu heftig, zu wenige oder gar keine? Lerne dich und deine Gefühle besser kennen.  
*Zielgruppe:* Mädchen\* und junge Frauen\*  
*Dauer:* 4 UE (3 Stunden)
- **(Cyber)mobbing und andere Gewaltformen online und offline**  
Nur Spaß?!?! ... jetzt ist Schluss mit lustig! Wehr dich gegen Mobbing online und offline!  
*Zielgruppe:* Jugendliche ab 10 Jahre  
*Dauer:* 4 UE (3 Stunden)
- **Konfliktbewältigung**  
Wenn die Fetzen fliegen – Lass´ uns streiten bis wir eine Lösung finden...  
*Zielgruppe:* Jugendliche ab 10 Jahre  
*Dauer:* 4 UE (3 Stunden)



- **Selbstbewusstsein**  
Sag´ JA zu dir und deinen Fähigkeiten und Stärken  
Zielgruppe: Mädchen\* und junge Frauen\* ab 10 Jahre  
Dauer: 4 UE (3 Stunden)
- **Selbstbehauptung**  
Ich will das nicht! - Sag´ NEIN zu Sachen die du nicht willst!  
Zielgruppe: Mädchen\* und junge Frauen\* ab 10 Jahre  
Dauer: 4 UE (3 Stunden)

### RAHMENBEDINGUNGEN

- **Anzahl der Teilnehmenden:** mindestens 8 bis maximal 25 Personen
- **Vor- und Nachbesprechungen 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:** Es wird angeregt, die Workshops ohne Lehr- bzw. Betreuungspersonen der Schule/Institution durchzuführen. Für die gesamte Dauer des Workshops soll eine Ansprechperson anwesend sein. Pausengestaltung wird mit den Teilnehmenden vereinbart.
- **Unkostenbeitrag:** 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)

