

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

