

Kostenloses Webinar für

ExpertInnen aus dem außerschulischen Mädchen- und Bildungsbereich:

WERT VOLL - Mädchen im Blickpunkt








Identität finden – Entwicklung fördern – Selbstbestimmung stärken

„Spieglein, Spieglein an der Wand - wer ist die Magerste im ganzen Land?“ Essstörungen und Körpernormen in der Mädchen*arbeit

Das Projektteam WERT VOLL bietet **kostenlose Webinare** zum Thema mädchenspezifische Gesundheitsförderung für MitarbeiterInnen von Institutionen der außerschulischen Jugend- und Bildungsarbeit an, mit dem Ziel, Mädchen als aktive Gestalterinnen ihrer Entwicklung zu fördern und zu stärken.

Neben der Vermittlung von Methoden und Übungen wird es theoretische Inputs und auch Zeit für Selbsterfahrung und Austausch geben. Dabei ist bitte zu beachten, dass Sie im Vorfeld ca. 1 – 2 Stunden Vorbereitungszeit einplanen sollten (diese Zeit ist frei wählbar). Ausführliche schriftliche Unterlagen zur Umsetzung der Methoden werden Ihnen vor dem Seminar (per Post und per E-Mail) zugesendet werden. Selbstverständlich können diese behalten und in der weiteren Arbeit mit Jugendlichen verwendet werden. Mit diesen Vorbereitungen soll Ihnen ein **lustvolles, ereignisreiches, interaktives Seminar** gewährleistet werden. Zusätzlich bekommen Sie damit bereits *wertvolle* Tools für Ihre Arbeit mit den Jugendlichen. Ziel ist es, dass alle Übungen, die im Webinar ausprobiert werden, auch mit Jugendlichen umgesetzt werden können.

Inhalte:

-  Gegenseitiges Kennenlernen, kurze Vorstellungsrunde, Sammeln von Wünschen und Erwartungen
-  Vorstellung der Vortragenden, des Projektes, des FEM Süd
-  Rahmenbedingungen des Seminars, Online-Regeln, Vertraulichkeit
-  Übungen:
 -  Quiz: Die TeilnehmerInnen bekommen Schätzfragen mit drei Antwortmöglichkeiten (A, B oder C). Im Vorfeld bekommen sie diese als Kärtchen zugeschickt und müssen dann ihre Antwort hochhalten. Damit soll der theoretische Input spielerisch vermittelt werden.
 -  Filmausschnitte aus Embrace und anschließende Diskussion.
 -  Wohlfühl- Unwohlgefühl-Übung: Die TeilnehmerInnen sollen in drei verschiedenen Kreise Wohlfühl- und Unwohlgefühl-Situationen niederschreiben. Kreis 1: „Das mag ich gerne!“ Kreis 2: „Hierbei brauche ich Überwindung!“ Kreis 3: „Davor habe ich Angst!“ (Selbsterfahrung/Praxisteil und Vorbereitung zu Hause, Nachbesprechen und Erfahrungsaustausch im Webinar).

- 💎 Risiken und Gefahren für Essstörungen: Aussagen wie „regelmäßiges Wiegen“ oder „exzessives Sportbetreiben“ werden von den TeilnehmerInnen zugeordnet – ob sie darin eine Gefahr für eine Essstörung sehen oder nicht. Im Zuge dessen werden die unterschiedlichen Essstörungen als theoretischer Input erklärt werden. (Gemeinsames Erarbeiten und theoretischer Input).
- 💎 M&M feeling game: den Farben von M&Ms werden unterschiedliche Fragen zugeordnet. Ziehe ich ein rotes M&M muss ich die jeweilige Frage beantworten. (Diese Übung wird als theoretischer Input beschrieben).

Methoden:

Inputs & Informationen, Erfahrungsaustausch & Diskussionen, Selbstreflexion & praktische Übungen, schriftliche Unterlagen.

Weitere Webinare gibt es zu den Themen:

- 💎 Interkulturelle Sexualpädagogik in der Mädchen*arbeit
- 💎 „Best of“ der Methoden in der (interkulturellen) Mädchenarbeit – dos & don'ts!

Technische Voraussetzungen:

- 💎 PC oder Laptop mit Kamera und Audiosystem, stabiles Internet, Kopfhörer.
- 💎 Wir bitten Sie, dass ein geschützter Raum gewährleistet ist.

Zielgruppe:

ProfessionalistInnen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, ExpertInnen aus dem außerschulischen Mädchen- und Bildungsbereich

Dauer und Kosten:

Auf Grund der aktuellen Situation (Covid 19) werden die Seminare online umgesetzt. Lassen es die Rahmenbedingungen zu, können die Seminare auch als kostenlose Präsenzveranstaltung gebucht werden. Das Webinar hat eine Dauer von ca. 2,5 Stunden. Bitte rechnen Sie 1 – 2 Stunden Vorbereitung mit ein. Diese Zeit können Sie jedoch frei wählen. Präsenzveranstaltung können individuell gestaltet werden. Die Angebote sind kostenlos.

Referentinnen:

Mag.^a Eva-Maria Zöhrer, Klinische und Gesundheitspsychologin, Sexualtherapeutin i.A.

Mag.^a Eva Trettler, Klinische und Gesundheitspsychologin

Kontakt:

Mag.^a Eva Trettler

Projektleitung

FEM Süd

Tel: 01/ 601915201 oder 0650 26 28412

Email: eva.trettler@extern.gesundheitsverbund.at