

BODY TALK

Body Talk ist ein Workshop, der jungen Menschen dabei helfen möchte, eine gesunde und positive Beziehung zu ihrem Körper zu entwickeln und Selbstwertgefühl zu steigern, indem Gefühle in Bezug auf das Aussehen verstanden werden und richtig mit ihnen umgegangen wird. Der zweistündige Workshop "Body Talk" richtet sich an Mädchen von 11 bis 16 Jahren, dabei ist es empfehlenswert diesen geschlechtsspezifisch durchzuführen. Die Jugendlichen werden zunächst auf Faktoren, die das Selbstwertgefühl beeinflussen, aufmerksam gemacht, anschließend soll ein positives Körpergefühl aufgebaut und das allgemeine Selbstvertrauen gestärkt werden. Daraufhin konzentriert sich der Workshop Ressourcen und Potentiale der Teilnehmenden und möchte damit ihre Zufriedenheit erhöhen und sie inspirieren. Diese Funktion wird durch entsprechende Übungen und Diskussionen unterstützt.



Dauer: 90 min.

Zielgruppe: 11- bis 16-Jährige Mädchen

Voraussetzungen/Einschränkungen: wetterunabhängig, auch geeignet für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen

Leistungen: Der Workshop soll Selbstwertgefühl und Körpergefühl steigern indem Jugendliche ihre Gefühle rund um ihr Äußeres verstehen lernen und sich damit auseinandersetzen

Teilnehmerinnen: max. 12