



# VERANSTALTUNGEN FÜR SCHÜLERINNEN

Wintersemester 2017/18

Anmeldungen mit beiliegendem Anmeldeformular an  
[schule@sprungbrett.or.at](mailto:schule@sprungbrett.or.at)



## Mädchen-Empowerment

Unkostenbeitrag: 8€/Mädchen | Ort: **sprungbrett**

Dauer: 5h | Gruppengröße: 6-14 Mädchen

7. bis 9.  
Schulstufe

### Sexualität - Du und Dein Körper

Auf dem Weg zum Erwachsenwerden steht für Mädchen oft die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, mit ihrer Sexualität und ihren Beziehungen im Mittelpunkt. Je nach Alter und Wissensstand der Mädchen werden Inhalte über körperliche Vorgänge, Gefühlswelten, selbstbestimmte Sexualität, Partnerschafts- und Beziehungsmodelle sowie Verhütung thematisiert.

### Selbstbehauptung – Nein sagen erwünscht!

Hier werden die Mädchen ermutigt, zu ihren Stärken zu stehen, ihre Grenzen wahrzunehmen und sich zu behaupten. Schwerpunkte: Körperwahrnehmungsübungen, konkrete Informationen im Umgang mit unangenehmen/gefährlichen Situationen, gezielter Einsatz von Körpersprache und Sensibilisierung für Mädchensolidarität.

### Selbstverteidigung Schnuppern

*Achtung: nur in Kombination mit "Selbstbehauptung - Nein sagen erwünscht!" möglich!* - Cool im Alltag bleiben und gestärkt durchs Leben gehen! Die eigene Kraft spüren! In diesem Schnupperkurs werden Abwehr- und Verteidigungstechniken der Methode Drehungen, die speziell für Mädchen und Frauen entwickelt wurde, ausprobiert!

### Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste und Dünkste im ganzen Land?

Reflektieren von Körperbildern, Schönheitsidealen, Bodyshaming und dem eigenen Umgang mit Essen, persönliche Auseinandersetzung mit Zusammenhängen zw. Essverhalten und dem Erleben von Gefühlen.

### Die Hauptrolle spielst DU! - Gesundheitsworkshop

Das Bestärken des Selbstwertes, Kennenlernen der Aspekte psychischer & physischer Gesundheit und die Auseinandersetzung mit den Themen Ernährung & Psychosomatik stehen im Mittelpunkt. Mit vielen spannenden Methoden ermutigen wir Mädchen, persönliche Ressourcen zu erschließen und ihre Selbstwahrnehmung und gesellschaftliche Schönheits- & Gesundheitsideale zu hinterfragen. Entspannungs- & Achtsamkeitsübungen zur Sensibilisierung der eigenen Körperwahrnehmung runden den Workshop ab.



## Wichtige Informationen für Veranstaltungen im **sprungbrett**:

Bitte erinnern Sie Ihre Schülerinnen daran, eine **Jause** einzupacken, da die Mädchen in der Pause **sprungbrett** nicht verlassen dürfen.

Vorzugsweise sind die Teilnehmerinnen Mädchen aus *einem* Klassenverband!

Sofern Unkostenbeiträge ein Problem darstellen, sprechen Sie bitte mit uns - wir finden eine Lösung!

Die Workshops finden ohne LehrerInnen statt!

Workshopdauer inkl. Pausen

**sprungbrett** ist barrierefrei!

**sprungbrett** wird aus Mitteln des Arbeitsmarktservice Wien, der Frauenabteilung der Stadt Wien, des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen, des Bundesministeriums für Familien und Jugend, des Sozialministeriumservice und des waff - Wiener ArbeitnehmerInnen Förderungsfonds finanziert.

# Veranstaltungen zur Berufsorientierung

**youngFIT** ist ein Programm für junge Frauen, die sich für einen Lehrberuf in Handwerk & Technik interessieren. Nähere Infos unter [www.sprungbett.or.at/projekte/youngFIT](http://www.sprungbett.or.at/projekte/youngFIT)

## **youngFIT - Check it Out METALL/ELEKTRO 1-teilig**

Technik-Luft schnuppern, in der sprungbett Mädchenwerkstatt handwerkliche & technische Fähigkeiten erproben, Wissenswertes über berufliche Zukunftsperspektiven, Trends am Arbeitsmarkt und Tipps bekommen, wie die Lehrstellensuche gut gelingen kann! **kostenlos | Ort: sprungbett | Dauer: 5h | 6 - 14 Mädchen**

8 & 9. Schulstufe  
KMS, NMS, WMS

## **youngFIT - Check it Out 3D 1- bzw. 2-teilig**

Workshop zur Berufsorientierung in Handwerk und Technik: Intensive Auseinandersetzung mit der breiten Palette an Lehrberufen. In der sprungbett Mädchenwerkstatt erproben die Teilnehmerinnen ihr Geschick am 3D-Drucker und werden an Strategien der Lehrstellensuche herangeführt, erfahren aktuelle Trends am Arbeitsmarkt und entwickeln gemeinsam mit den youngFIT Beraterinnen berufliche Zukunftsperspektiven!

8 & 9. Schulstufe  
KMS, NMS, WMS

Für Schülerinnen einer FMS, Polytechnischen Schule oder eines COB bieten wir diesen Workshop gerne 2-teilig, mit einer Einführung in Metall & Elektronik an. **kostenlos | Ort: sprungbett | Dauer: 1 bzw. 2 x 5h | 6 - 14 Mädchen**

## **Berufsorientierung Fähigkeitencheck/ Schritt für Schritt**

In diesem Workshop erproben Mädchen ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten und setzen sich intensiv und in einem abwechslungsreichen Rahmen mit ihrer persönlichen Zukunft, Ausbildung, Berufsbildern und Lebensplanung auseinander.

9. Schulstufe  
FMS, Poly, COB

**Unkostenbeitrag 8€/Mädchen | Ort: sprungbett | Dauer: 5h | 6 - 14 Mädchen**

## **Licht an!**

Hier können Mädchen in der sprungbett Mädchenwerkstatt ein kleines Regal mit Beleuchtung konstruieren! Neben der Erprobung ihrer handwerklichen Fähigkeiten erfahren die Teilnehmerinnen Wissenswertes über verschiedene technische Berufsbilder in den Bereichen Elektronik und Holz. **Unkostenbeitrag € 8.-/Mädchen | Ort: sprungbett | Dauer: 5h inkl. Pausen | Gruppengröße: 6 - 14 Mädchen**

7. & 8. Schulstufe

## **FIT - Frauen in die Technik!**

Das Studienorientierungsprogramm bietet Oberstufenschülerinnen aus Wien, Niederösterreich und dem Burgenland die Möglichkeit, in technische und naturwissenschaftliche Studien hineinzuschnuppern!

ab der 9. Schulstufe  
AHS, BHS

Das Projekt FIT läuft in 2 Schienen:

**1. Umfassende Information:** In den **kostenlosen FIT-Schulworkshops** berichten Studentinnen aus Naturwissenschaft und Technik von ihren Studienerfahrungen und informieren Schülerinnen über das breite Studienangebot. Die Workshops finden an Ihrer Schule statt und sind **ab sofort buchbar!**

**2. Direktes Erleben:** In den dreitägigen FIT-Infotagen (29.-31.1.2018) können Schülerinnen aus einem bunten Programm an Workshops, Vorlesungen und Laborübungen an verschiedenen Hochschulen wählen, Uniluft schnuppern, potentielle ArbeitgeberInnen kennenlernen, sich mit Studierenden austauschen und viele Fragen stellen! Treffpunkt: TU Wien, Teilnahme kostenlos! Schülerinnen erhalten eine Schulfreistellung.

**www.fitwien.at** | Anmeldung SchulworkshopsI & FIT-Infotage: [fitwien@sprungbett.or.at](mailto:fitwien@sprungbett.or.at)

Verein **sprungbett**

Hütteldorfer Str. 81b/ Stiege 1/ Top 4

1150 Wien

Tel.: 01 / 789 45 45

[sprungbett@sprungbett.or.at](mailto:sprungbett@sprungbett.or.at)

[www.sprungbett.or.at](http://www.sprungbett.or.at)

Öffnungszeiten: Mo - Do 9-17 Uhr u.n.V.