

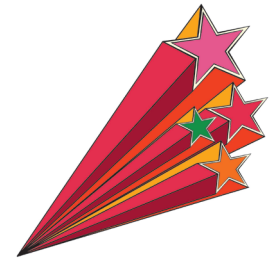
**VERANSTALTUNGEN FÜR SCHÜLERINNEN  
zum Empowerment & zur Berufsorientierung  
Wintersemester 2018/19**  
Anmeldungen mit beiliegendem Anmeldeformular an  
[schule@sprungbrett.or.at](mailto:schule@sprungbrett.or.at)



**Mädchen-Berufsorientierungs-Workshops**



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



- ➔ **youngFIT - Check it Out METALL/ELEKTRO 1-teilig**
- ★ Technik-Luft schnuppern!
  - ★ handwerkliche & technische Fähigkeiten in der **sprungbrett Mädchenwerkstatt** erproben
  - ★ Wissenswertes über berufliche Zukunftsperspektiven & Trends am Arbeitsmarkt erfahren
  - ★ Tipps bekommen, wie die Lehrstellensuche gut gelingen kann!

8. Schulstufe  
KMS, NMS, WMS

**kostenlos | Ort: sprungbrett | Dauer: 5h | 6 - 14 Mädchen**

- ➔ **youngFIT - Check it Out 3D 2-teilig**
- Workshop zur Berufsorientierung in Handwerk und Technik:  
intensive Auseinandersetzung mit der breiten Palette an Lehrberufen
- ★ innovative Technologien: 3D Drucker in der **sprungbrett Mädchenwerkstatt** ausprobieren
  - ★ Wissenswertes über Metall- & Elektrotechnik erfahren
  - ★ Strategien der Lehrstellensuche kennenlernen
  - ★ Einblicke in aktuelle Trends am Arbeitsmarkt bekommen
  - ★ gemeinsam mit den youngFIT Beraterinnen berufliche Zukunftsperspektiven entwickeln
  - ★ Empowerment für Mädchen & junge Frauen!

9. Schulstufe  
Poly, FMS, COB

**kostenlos | Ort: sprungbrett | Dauer: 2 x 5h | 6 - 14 Mädchen**

- ➔ **youngFIT - Check it Out 3D 1-teilig**
- ★ innovative Technologien: 3D Drucker in der **sprungbrett Mädchenwerkstatt** ausprobieren
  - ★ Strategien der Lehrstellensuche kennenlernen
  - ★ Einblicke in aktuelle Trends am Arbeitsmarkt bekommen
  - ★ gemeinsam mit den youngFIT Beraterinnen berufliche Zukunftsperspektiven entwickeln
  - ★ Empowerment für Mädchen & junge Frauen!

8. Schulstufe  
KMS, NMS, WMS

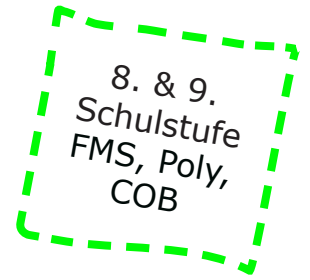
**kostenlos | Ort: sprungbrett | Dauer: 5h | 6 - 10 Mädchen**



## youngFIT - Technik Mini-Workshops an Ihrer Schule!

Die **youngFIT** BeraterInnen kommen an Ihre Schule

- ★ und unterstützen Ihre Schülerinnen bei der Berufsorientierung!
- Mit im Gepäck:
- ★ Infos über die vielfältigen Angebote von **sprungbrett**
- ★ Elektrobaukästen, Drahtbiegen, u.v.m.
- ★ Einblicke in aktuelle Trends am Arbeitsmarkt
- ★ ein guter Überblick über die breite Palette an unterschiedlichen Lehrberufen!
- ★ Empowerment für Mädchen!



**kostenlos | Ort: Ihre Schule | Dauer: 3h | 6 - 16 Mädchen**

Die **Allgemeine Beratungsstelle** von **sprungbrett** bietet Mädchen die Gelegenheit, mit einer Beraterin über das zu sprechen, was sie gerade bewegt: von Lehrstellen-Suche, Schulwahl oder Berufsorientierung im Allgemeinen über Themen wie Schwangerschaft, Verhütung, Sexualität, Körperlichkeit, bis hin zu Problemen mit Eltern, Fragen zu PartnerInnenschaft, Freundschaft, Mobbing, Gewalterfahrungen – oder wenn die Gefühle Achterbahn fahren... **Terminvereinbarung unter Tel.: 01/789 45 45**

Neben der individuellen Beratung bietet die **Allgemeine Beratungsstelle im sprungbrett** auch **Workshops zur Berufsorientierung** und zum **Empowerment von Mädchen** an:



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

- ★ Fähigkeiten und Fertigkeiten erproben
- ★ Auseinandersetzung mit der persönlichen Zukunft, Ausbildung, Berufsbildern und Lebensplanung



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



### **Licht an!**

Hier können Mädchen in der **sprungbrett Mädchenwerkstatt** ein kleines Regal mit Beleuchtung herstellen!

- ★ Erprobung der handwerklichen Fähigkeiten
- ★ verschiedene technische Berufsbilder, insbes. in den Bereichen Elektronik und Holz kennenlernen

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

## Mädchen-Empowerment Workshops

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

### ➔ 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

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

### ➔ Die Hauptrolle spielst DU! - Gesundheitsworkshop

Workshop zur Stärkung des Selbstwertes & Auseinandersetzung mit seelischer und körperlicher Gesundheit sowie Ernährung. Die Mädchen werden in ihrer Selbstwahrnehmung ermutigt und erschließen dadurch persönliche Ressourcen! Sie hinterfragen gesellschaftliche Schönheits- und Gesundheitsideale. Mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen werden die Mädchen in ihrer eigenen Körperwahrnehmung sensibilisiert.

## Wichtige Informationen für Veranstaltungen im sprungbrett:



- ★ Bitte erinnern Sie Ihre Schülerinnen daran, eine **Jaune** 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!



## FIT Wien - Niederösterreich - Burgenland Frauen in die Technik!

ab der 10.  
Schulstufe  
AHS, BHS

FIT ist ein **Studienorientierungsprogramm** speziell für Schülerinnen ab der 10. Schulstufe aus Wien, Niederösterreich und dem Burgenland (AHS und BHS), die **technische oder naturwissenschaftliche Studienrichtungen** für sich entdecken möchten.

FIT hat das Ziel, junge Frauen zu ermutigen, ihren Horizont zu erweitern und auch technische oder naturwissenschaftliche Ausbildungswege in ihrer Zukunftsplanung zu berücksichtigen. FIT bietet eine solide und gut informierte Basis für die passende Studienwahl durch den direkten Kontakt mit Role Models und das unmittelbare Kennenlernen und Erproben von Studieninhalten.

### ➡ **FIT-SCHULBESUCHE**

UMFASSENDE INFORMATION: In den **kostenlosen FIT-Schulbesuchen** berichten Studentinnen aus Naturwissenschaft und Technik von ihren Studienerfahrungen und informieren Schülerinnen über das breite Studienangebot sowie die FIT-Infotage. Interessierte LehrerInnen wenden sich bitte an: [fitwien@sprungbrett.or.at](mailto:fitwien@sprungbrett.or.at) oder Tel.: 01/789 45 45 - 26

### ➡ **FIT-INFOTAGE**

DIREKTES ERLEBEN: In den dreitägigen **FIT-Infotagen (28. - 30. Jänner 2019)** 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 unkompliziert Fragen stellen.



Die Infomesse am 28. Jänner 2019 an der TU Wien mit zahlreichen vertretenen Hochschulen und Institutionen kann auch von Mädchen einer ganzen Schulklasse besucht werden. Gruppenanmeldungen sind ab sofort per Mail an [fitwien@sprungbrett.or.at](mailto:fitwien@sprungbrett.or.at) möglich.

Workshopplätze bei den FIT-Infotagen können von Schülerinnen zwischen dem 14. und 21. Jänner 2019 unter [www.fitwien.at](http://www.fitwien.at) gebucht werden.

**sprungbrett** wird aus Mitteln des **Arbeitsmarktservice Wien**, der **MA 57 - Frauenservice Wien**, des **Bundeskanzleramtes - Bundesministerin für Frauen, Familien und Jugend**: Sektion III (Frauen und Gleichstellung) sowie Sektion V (Familien und Jugend), des **Sozialministeriumservice** und des **waff - Wiener ArbeitnehmerInnen Förderungsfonds** finanziert.



Verein **sprungbrett für Mädchen**  
Hütteldorfer Str. 81b/ Stiege 1/ Top 4  
1150 Wien  
Tel.: 01 / 789 45 45

[schule@sprungbrett.or.at](mailto:schule@sprungbrett.or.at)  
[www.sprungbrett.or.at](http://www.sprungbrett.or.at)  
Öffnungszeiten: Mo - Do 9-17 Uhr u.n.V.  
(Versand: Österr. Post AG SP 04z035822 S)