

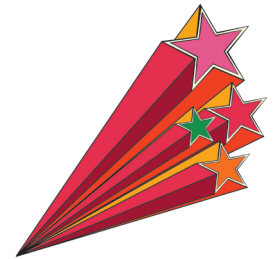
**VERANSTALTUNGEN FÜR SCHÜLERINNEN**  
**zum Empowerment & zur Berufsorientierung**  
**Sommersemester 2019**  
Anmeldungen mit beiliegendem Anmeldeformular an  
[schule@sprungbrett.or.at](mailto:schule@sprungbrett.or.at)



**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)



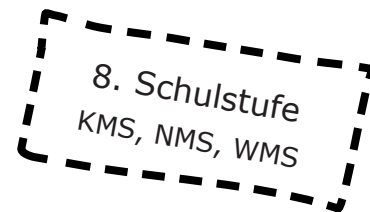
**youngFIT CHECK IT OUT Workshops**

**Ausprobieren in der sprungbrett Mädchen-Werkstatt**

**kostenlos | Ort: sprungbrett | Dauer: 1 bzw 2 x 5h | 6 - 14 Mädchen**

➔ **Metall/Elektro (1-teilig)**

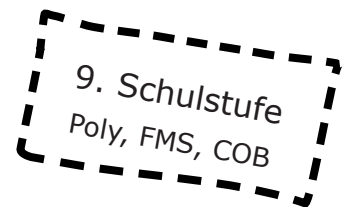
- ★ Technik-Luft schnuppern
- ★ handwerkliche & technische Fähigkeiten in der **sprungbrett Mädchenwerkstatt** erproben
- ★ Wissenswertes über berufliche Zukunftsperspektiven & Trends am Arbeitsmarkt erfahren
- ★ Tipps bekommen, wie die Lehrstellensuche gut gelingen kann!



➔ **Neue Technologien (2-teilig)**

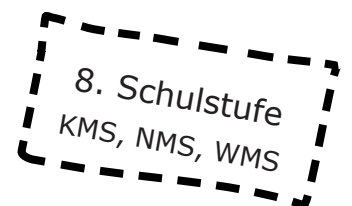
Workshop zur Berufsorientierung in Handwerk und Technik:  
intensive Auseinandersetzung mit der breiten Palette an Lehrberufen

- ★ innovative Technologien wie Dash-Roboter oder 3D Drucker in der **sprungbrett Mädchenwerkstatt** ausprobieren
- ★ Wissenswertes über Metall- & Elektroberufe 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!



➔ **Neue Technologiern (1- teilig)**

- ★ innovative Technologien wie Dash-Roboter oder 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!



## **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**
- ★ Dash-Roboter, 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.



Besonders dürfen wir Sie auf unseren neuen Workshop **Nicht ohne mein Handy?!** zum überlegten Umgang mit Smartphone & Co. hinweisen!

## **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**

# Mädchen\*-Empowerment Workshops



7. - 9. Schulstufe

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

## ➡ **Nicht ohne mein Handy?!**

Das Handy ist dein ständiger Begleiter? Online sein ist für dich selbstverständlich? Du stehst auf neue Apps und zeigst dich gerne auf Insta, Snapchat & Co? Vielleicht hast du auch schon einmal unangenehme Erfahrungen im Internet gemacht. In diesem Workshop zeigen wir dir, wie du mit deinem Handy sicher im Netz unterwegs bist. Zusätzlich möchten wir dir Inspirationen geben, wie du dein Smartphone für dein berufliches Durchstarten nutzen kannst und welche Apps dich dabei unterstützen können.



## ➡ **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, Wissensstand und kulturellen Kontexten der Mädchen werden Inhalte über körperliche Vorgänge, Gefühlswelten, selbstbestimmte Sexualität & Identität, 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.

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-INFOTAGE** - Bei 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 per E-Mail an **fitwien@sprunghrett.or.at**.

Workshopplätze bei den FIT-Infotagen können von Schülerinnen zwischen dem 14. und 21. Jänner 2019 unter **www.fitwien.at** gebucht werden.

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



- ★ Sofern Unkostenbeiträge ein Problem darstellen, sprechen Sie bitte mit uns - wir finden eine unkomplizierte Lösung!
- ★ Bitte erinnern Sie Ihre Schülerinnen daran, eine **Jause** einzupacken
- ★ Vorzugsweise sind die Teilnehmerinnen Mädchen aus *einem* Klassenverband!
- ★ Die Workshops finden ohne LehrerInnen statt!
- ★ Workshopdauer inkl. Pausen
- ★ **sprunghrett** ist barrierefrei!
- ★ sprunghrett-Tipp: Für Burschen\* bietet der Verein poika spannende Workshops zu ähnlichen Themen an. Infos unter: [www.poika.at/workshops-und-seminare](http://www.poika.at/workshops-und-seminare)

**sprunghrett** 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.