Wie wirken Social Media und Schönheitsideale auf unser Selbstbild?

Im neuen MYBODY-Workshop gehen wir dieser Frage gemeinsam mit Jugendlichen nach – interaktiv, praxisnah und fachlich fundiert.

MYBODY MACHT SCHULE – WORKSHOPS FÜR SCHULKLASSEN

Machen Sie Ihre Klasse stark für einen reflektierten Umgang mit Social Media, Gesundheit und Körperbild. Geleitet von Expertinnen und Experten aus den Bereichen mentale Gesundheit, Ernährung und Bewegung.

Inhalte auf einen Blick

- Fake vs. Realität: Social Media kritisch reflektieren
- Schönheitsideale hinterfragen: Soziale Einflüsse erkennen. Woher kommen sie, was machen sie mit uns?
- Gesundheitskompetenz stärken: Verlässliche Infos zu Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit finden und anwenden
- Selbstbewusstsein fördern: Stark werden im Umgang mit Druck und Idealen

Methoden

- Interaktive Gruppenübungen schaffen eine positive Atmosphäre und fördern offenen, ehrlichen Austausch.
- Kreative Methoden, wie Vision Board oder Photovoice. Bilder aus dem Alltag, machen Ideen und Erfahrungen sichtbar.
- Für Freude und Abwechslung sorgen unsere vielfältigen, erprobten Materialien aus unseren Coachingprogrammen, auch für eine flexible Anpassung an die Gruppe.

Buchung

- Wunschtermin auswählen: www.mybody.or.at/kontakt oder
- Mail an mybody@aks.or.at Individuelle Termine unkompliziert anfragen
- Schulklassen und Jugendgruppen (12-19 Jahre)

aks gesundheit GmbH
Ein Unternehmen der aks Gruppe
Gesundheitsbildung
Rheinstraße 61
6900 Bregenz
T 055 74 / 202 0
F 055 74 / 202 9
gesundheitsbildung@aks.or.at
www.aks.or.at