Bodytalk PEP – sprich über dich und deinen Körper

Ein Workshop entwickelt von der Fachstelle PEP

Kurzbeschrieb

Bodytalk – PEP ist ein Angebot zur Förderung von psychischer Gesundheit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen über die Stärkung eines positiven Selbstwert- und Körpergefühls. Es regt den Dialog über den Körper an und fördert Faktoren zur Selbstwirksamkeit. Der Workshop wird von einer Fachperson der Fachstelle PEP (Prävention, Essen, Praxisnah) durchgeführt.

Umfang

2 Lektionen à 45 Minuten Workshop durch die Fachstelle PEP

Themen im Überblick

- Auseinandersetzung mit überzogenen Schönheitsidealen, Schlankheitswahn und damit verbundenem Ess-, Diät- und Bewegungsverhalten.
- Besprechen und Hinterfragen von abwertenden Gedanken dem eigenen Körper gegenüber.
- Umgang mit Schönheitsnormen und körperorientierten Leistungsidealen.
- Es wird auch vermittelt, dass mit dem heutigen Körperkult sehr viel Geld verdient wird.
- **Bezug Lehrplan21:** ERG.1.; ERG.2.1., ERG.2.2., ERG.5.5.; WAH.3.1.; BNE

Ziele

Die Teilnehmenden

- setzen sich kritisch zu Geschlechterstereotypen und Schönheitsnormen auseinander.
- reflektieren die Zufriedenheit mit eigenem Aussehen, Körper und Schönheit.
- sensibilisieren sich für respektvollen Umgang mit sich selbst und anderen.
- erfahren eine Stärkung der Körperzufriedenheit und des Selbstwertgefühls.

Zielgruppe

Sekundarstufen I und Sekundarstufe II

Kosten

Der Workshop kostet CHF 750.-. Der Kanton übernimmt einen Anteil von CHF 450.-. Somit betragen die Kosten für die Schule CHF 300.-.

Buchung

Anmeldung direkt über PEP

Kontakt

Amt für Gesundheit, Kinder- und Jugendgesundheit
041 594 39 39, gesund@zg.ch, www.zg.ch/gesund