

ILONA EINWOHLT:

Workshop
für Mädchen
ab 10 Jahren

Schreib dich stark!

Von allen Seiten prasselt es auf dich ein: Leistungsdruck in der Schule, Schönheitsstress durch die Medien, Trouble in der Clique und dann sind da noch diese anzüglichen Kommentare über dein Aussehen ...

Bevor du vor lauter Frust nicht mehr weiter weißt und dein Selbstbewusstsein im Keller verschwindet, halten wir es einfach fest. Und zwar ganz old school auf Papier und in kleinen Texten. Denn Schreiben ist eine gute Möglichkeit, Selbstwirksamkeit zu erproben und Gedanken zu sortieren.

Jedes Wort, jeder Satz und jeder Text hilft dabei, deine eigene Persönlichkeit zu entwickeln und dein Selbstwertgefühl zu stärken. Kreative Schreibübungen unterstützen diesen Prozess, ob als Gruppen- oder Einzelarbeit. Themen suchen wir uns gemeinsam, u.a. auch Antworten und Lösungsmöglichkeiten auf folgende Fragen:

- > Wie sage ich Nein, damit mein Nein gehört wird?
- > Sprechen wir über Mädchen anders als über Jungs?
- > Welchen Einfluss haben Medien auf mich und mein Verhalten?



Ilona Einwohlt ist Autorin erfolgreicher Bücher und Ratgeber und gibt mit Vergnügen Schreibworkshops für Kinder und Jugendliche. Denn Schreiben ist (nicht nur für sie) ein kreativer Prozess, um Gedanken und Gefühle zu sortieren. Schreiben hilft, das Bewusstsein für sich selbst und die Umwelt zu entwickeln, egal, ob dabei ein Gedicht, eine Erzählung oder einfach nur ein Text für die eigene Schublade entsteht. Ihr Schwerpunkt liegt dabei neben Sprachförderung und Geschichten schreiben vor allem auf der Stärkung von Selbstbewusstsein und Entwicklung der Persönlichkeit ihrer Teilnehmer*innen.

Ilona Einwohlt: Schreib dich stark!

**Schreibworkshop für Mädchen ab 10 Jahren
mit Coachingelementen für mehr
Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl.**

In diesem Workshop soll Mobbing und sexuellen Übergriffen vorgebeugt werden, in dem insbesondere Mädchen ihre eigene Selbstwirksamkeit erfahren.

Schreiben bietet eine gute Möglichkeit, Gedanken und Gefühle zu sortieren, das Innen nach Außen zu transportieren und sichtbar zu machen. Jedes Wort, jeder Satz und jeder Text hilft dabei, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und das eigene Selbstwertgefühl zu stärken. Kreative Schreibübungen sowie Coaching-Methoden unterstützen diesen Prozess, ob als Gruppen- oder Einzelarbeit.

Themen sind u.a. folgende:

- > Wie sage ich Nein, damit mein Nein gehört wird?
- > Sprechen wir über Mädchen anders als über Jungs?
- > Welchen Einfluss haben Medien auf mich und mein Verhalten?



978-3-401-60430-5



978-3-401-51105-4



978-3-7373-5225-3

Ilona Einwohlt ist Autorin von Ratgebern und Büchern für Mädchen.

Ziel

- > Prävention (u.a. Mobbing, sexuelle Übergriffe)
- > Stärkung von Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein
- > Erkennen von Macht und Einfluss auf unser Verhalten durch Medien
- > Erproben von handlungsorientierten Konzepten
- > Förderung von Resilienz

Zielgruppe

- > Ab 10 Jahren
- > max. 15 Teilnehmer*innen
- > Mädchen, gerne auch gemischte Gruppen

Methode

- > Schreib- und Kreativübungen
- > Coachingmethoden
- > Gruppen- und Einzelarbeit
- > Einsatz von Medien

Termine

Tagesseminar oder
in Modulen à 4 Schulstunden

Meine Leistung

- > Individuelle Vorbereitung und Abstimmung auf Zielgruppe und Bedarf
- > Erstellen von Unterlagen
- > Flexible Gestaltung des Ablaufs

Kosten

Pro Modul 500,- Euro + MwSt. und Reisekosten

Mehr Informationen unter
post@ilonaeinwohlt.de