

# schöner, stärker, besser - und wo bist du?

## Workshop zur Steigerung des Selbstwertgefühls

---

### In diesem Angebot sollen folgende Fragen geklärt werden:

- Was bedeutet Selbstwert?
- Was empfinde ich als schön?
- Welche Eigenschaften machen mich aus?
- Was gefällt mir an mir?
- Was gefällt anderen an mir?
- Was tut mir gut?
- Was kann ich tun, wenn es mir schlecht geht?

---

Unsere Sozialarbeiter\*innen erarbeiten gemeinsam mit den Schüler\*innen eine Definition für Selbstwert und Schönheit, geben Raum um sich seiner Eigenschaften und Besonderheiten bewusst zu werden und ihnen die gebührende Beachtung zu schenken. Spielerisch werden Handlungsmöglichkeiten erarbeitet, seinen Selbstwert zu steigern oder zu erhalten und in Selbstwertkrisen auf sich zu achten.

### Infos und Buchung:

Mag.<sup>a</sup> (FH) Sabine May

0664/2435988

Erreichbarkeit: Montag - Donnerstag

### Zeitaufwand:

mind. 2-3  
Unterrichtseinheiten

### geeignete Schulstufe:

ab der 4. Schulstufe

### Gruppengröße:

klassenweise  
geschlechterweise  
Teilung bei  
ausreichenden  
Zeitressourcen möglich

### Notwendiges Material seitens der Schule:

1 Raum mit Tafel oder  
Flipchart

### Kosten:

135€ à 50 Minuten +  
15€ Anfahrtspauschale  
außerhalb des  
Stadtgebietes NK

### Veröffentlichung von Bildaufnahmen:

Fallweise werden  
Bildaufnahmen für die  
Homepage, der  
Facebookseite oder dem  
Instagramprofil der JUBS  
verwendet. Wenn dies nicht  
erwünscht ist, bitten wir um  
Bekanntgabe.