

HI, ICH BIN'S

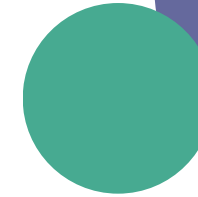
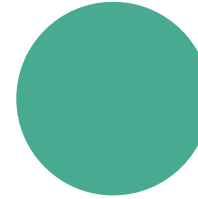
Sonntag, 29.10. – Freitag, 3.11.2023

An diesen sechs Tagen geht's ums Gefühl – ums Körpergefühl. Denn wer am liebsten immer unsichtbar sein will, wird natürlich nicht wahrgenommen. Deshalb schauen wir mal an, wer wir so sind: Was macht uns aus, wo sind unsere Stärken? Wir lernen, dass es nicht darauf ankommt perfekt auszusehen, sondern sich selbst zu sein (vor allem: wer sich immer nur ums Aussehen kümmert, hat keine Zeit mehr für die wichtigen Dinge). Wir üben, uns selbstbewusst vorzustellen, vor Publikum Fragen zu stellen, und überlegen uns, was es braucht, damit wir uns in der Öffentlichkeit wohlfühlen. Tragen wir Kleidung, die andere an uns erwarten, oder das, womit wir uns wirklich wohlfühlen? Sind wir auf blöde Sprüche vorbereitet (die leider alle mal einkassieren müssen)? Wie gehen wir mit Vorurteilen und Diskriminierung uns gegenüber um? Ducken wir uns weg oder geben wir Kontra? Bei einem Wendo-Workshop lernen wir unsere eigene Stärke kennen und ausdrücken. Wir reflektieren z.B. unsere Außenwirkung, indem wir uns beim Reden filmen und üben in der Realität, in dem wir die Bildungsstätte verlassen und in der Potsdamer Innenstadt Interviews mit Passant*innen führen.

Für: Mädchen* und junge Frauen, 9–14/15–22 Jahre
Ort: Bildungsstätte HochDrei, Holzmarktstraße 12, Potsdam

! Die Veranstaltung ist Teil unseres Projekts "Anschub – Beteiligung möglich machen". Die Teilnahme ist aufgrund der Förderung durch "Das Zukunftspaket" kostenlos.

Mädchen*projekt



- 5 Übernachtungen in den Gästezimmern unserer Bildungsstätte
- Vollverpflegung in pädagogisch unterstützten Kochgruppen
- Hin- und Rückfahrt muss selbst organisiert werden
- Anreise: So, 29.10., bis 14 Uhr / Abreise: Fr, 3.11., ab 14 Uhr

Anmeldung :

bildung@hochdrei.org | www.hochdrei.org

Ansprechpartnerin: Małgorzata Bobrowska, Anku Religa

Telefon: 0331 5813 237, WhatsApp/Signal: 0152 29394858



instagram: hochdrei_potsdam facebook: hoch.drei.5

Das Zukunftspaket für Bewegung, Kultur und Gesundheit ist ein Programm des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Es wird umgesetzt von der Gesellschaft für soziale Unternehmensberatung (gsub) und der Stiftung SPI. Der Programmteil „Kinder- und Jugendbeteiligung im Zukunftspaket“ wird verantwortet von der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung (DKJS).

**DAS
ZUKUNFTS-
PAKET**
für Bewegung, Kultur
und Gesundheit

**BILDEN UND
BEGEGNEN MIT
HOCH³**