

ANGEBOTE FÜR SCHÜLERINNEN UND LEHRKRÄFTE

Die folgenden Inhalte können sowohl als Workshops für Schülerinnen als auch als Reflexions-Raum für interessierte Lehrkräfte angeboten werden.

Money matters by MonA-Net geschlechtersensible Finanzbildung



Inhalt:

Spielerischer Einstieg in das Thema Finanzbildung entlang des Lebensphasen-Modells unter Berücksichtigung von Geschlechterstereotypen.

Ziele:

- Interesse am Thema Finanzbildung wecken
- Überblick über Lebensphasen und typische Geldentscheidungen (z.B. Taschengeld, Jugendkonto, Berufswahl, eigene Wohnung, Schuldenfallen, Berufstätigkeit, Familiengründung, bis hin zu Pensionsvorsorge) erhalten
- Sensibilisierung für und Hinterfragen von genderstereotypen Verhaltensweisen

Dauer: 2-4 Unterrichtseinheiten je nach Alter und Schwerpunktsetzung

Max. Teilnehmerinnen: 25 Schülerinnen

Stärken stärken – Achtsamkeitsschulung als Gewaltpräventionsmaßnahme



Inhalt:

Achtsamkeitsübungen und Sensibilisierung der Körpersinne als wichtiges Werkzeug zum Erkennen unangenehmer und übergreifiger Situationen im Alltag.

Ziele:

- Bewusstes Schulen der Achtsamkeit durch Sinnesübungen
- Thematisieren von unangenehmen und übergreifigen Alltagssituationen
- Interventionsmöglichkeiten

Dauer: 2-4 Unterrichtseinheiten je nach Alter und Schwerpunktsetzung (dieser Workshop kann auch als Einstieg um einen Gewaltpräventions-Workshop ergänzt werden)

Max. Teilnehmerinnen: 20 Schülerinnen

Bewerbungstraining



Inhalt:

Karriereplanung/-modelle überlegen, Inserate/Internetrecherche, Motivationsschreiben und Lebenslauf vorbereiten, Fragen beim Bewerbungsgespräch kennen

Ziele:

- Selbstbewusstsein stärken, eigene Stärken finden und benennen können
- Wissen, wo ich für mich eine interessante Arbeit finde
- Motivationsschreiben/Lebenslauf verfassen können
- Fragen beim Bewerbungsgespräch kompetent beantworten können
- Dienstvertragliche Details kennen
- Austausch und Wissensaufbau

Dauer: 3-6 Unterrichtseinheiten je nach Alter und Schwerpunktsetzung

Max. Teilnehmerinnen: 20 Schülerinnen

Stärken und Selbstwert stärken



Inhalt:

Erkennen der eigenen Stärken, Vertrauensbildende Maßnahmen

Ziele:

- Selbstbewusstsein stärken, eigene Stärken erkennen und benennen können
- Nein sagen zu lernen
- Vertrauen bilden
- Resilienz stärken
- Stress besser bewältigen können

Dauer: 2-4 Unterrichtseinheiten je nach Alter und Schwerpunktsetzung

Max. Teilnehmerinnen: 14-16 Schülerinnen

STOPP - Gewalt erkennen, benennen und handeln



Inhalt:

Sensibilisierung für unterschiedliche Gewaltformen und Abgrenzung zu anderen Formen unangemessenen Verhaltens. Kennenlernen von Interventionsmöglichkeiten und Anlaufstellen.

Ziele:

- Selbstbewusstsein stärken
- Der Ohnmacht und dem Schweigen eine Sprache geben
- Durch Austausch und Wissensaufbau

Dauer: 3-4 Unterrichtseinheiten je nach Alter und Schwerpunktsetzung

Max. Teilnehmerinnen: 15 Schülerinnen

Darüber hinaus ist es möglich, im Anschluss an einen Workshop, den Mädchen für niederschwellige Einzelgespräche bzw. in 2-3er Gruppen zur Verfügung zu stehen:

Mädchensprechstunde by MonA-Net (KOSTENFREI)



Inhalt:

Mädchenberatung in der Schule zu allen Themen rund ums Mädchensein und Frauwerden.

Ziele:

Niederschwelliges Beratungsangebot vor Ort zu verschiedenen Themen, wie:

- Selbstbewusstsein und Identität
- Gesundheit und Körperbewusstsein
- Psychische Gesundheit und Stressbewältigungsstrategien
- Beziehungen
- Bildung und Beruf
- Gendergerechtigkeit und Diskriminierung
- Gewaltprävention
- Soziale Medien und Cybermobbing

Dauer: vormittags; das Angebot kann einmalig oder begleitend für ein Semester bzw. ein Schuljahr je nach Bedarf und Nachfrage vereinbart werden.

Max. Teilnehmerinnen: Beratungen sind einzeln oder in kleinen Gruppen möglich.

Kosten: Bis Ende Juni 2025 ist die erste Workshop-Stunde kostenfrei!

Siehe: www.mona-net.at/service/workshops

Es wird stets versucht in Kooperation mit dem Verein für Burschen- und Männerkompetenz zeitgleich einen Workshop für die Burschen zu organisieren.

Kontaktpersonen:

Mag.^a Claudia Prudic, MA

Klinische Psychologin

claudia.prudic@mona-net.at

0664-8826 9410

MMag.^a Isabell Semmelweis-Valenta (INFO & WORKSHOPBUCHUNG)

Projektleitung, Bildungs- und Berufsberatung

info@mona-net.at

0664-16 16 925

www.mona-net.at

www.mona-net.at/service/workshops

7000 Eisenstadt, Ruster Straße 77/9

In unserem Workshopraum (ausgenommen ist der 22.05.2025) in Eisenstadt finden die folgenden Workshops kostenfrei statt!

- 20.03. Lerntechnik
- 28.03. IT Karriere Booster mit den #thenewITgirls
- 08.05. Zeit- und Selbstmanagement
- 09.05. IT Karriere Booster mit den #thenewITgirls
- 22.05. „Starke Frauen“ – Spaziergang/Picknick im Schlosspark Eisenstadt

Coming soon:



Im Herbst veranstalten wir wieder in Kooperation mit der Polizei einen Selbstverteidigungskurs in Eisenstadt!