



# Bodytalk PEP – sprich über dich und deinen Körper

Workshop der Fachstelle PEP

## Kurzbeschreibung

Im Workshop «Bodytalk PEP – sprich über dich und deinen Körper» werden Ess-, Bewegungsverhalten, Gefühle und körperliche Empfindungen thematisiert, beobachtet und hinterfragt. Medienbilder und kulturelle Normen werden kritisch beleuchtet. Bodytalk unterstützt im Sinne einer alltagsnahen Gesundheitsförderung Ressourcen und Kompetenzen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Der Workshop regt zu selbstbewusstem und kritischem Umgang mit Schönheitsnormen und körperorientierten Leistungsidealen an und ermuntert zu persönlichen und vielfältigen Definitionen von Schönheit.

Der Workshop wird von einer Fachperson der Fachstelle PEP (Prävention, Essen, Praxisnah) durchgeführt.

## Umfang

2 Lektionen à 45 Minuten

## Ziele

- Kritische Auseinandersetzung zu Geschlechterstereotypen und Schönheitsnormen.
- Reflexion über Zufriedenheit mit eigenem Aussehen, Körper und Schönheit.
- Sensibilisierung für respektvollen Umgang mit sich selbst und anderen.
- Stärkung der Körperzufriedenheit und des Selbstwertgefühls

## Zielgruppe

Für Jugendliche und junge Erwachsene der Sekundarstufe I (ca. 13- bis 16-Jährige)

## Kosten

Der Workshop kostet CHF 500.-. Der Kanton übernimmt 50 % der Kosten. Somit betragen die Kosten für die Schule CHF 250.-.

## Kontakt

Amt für Gesundheit, Kinder- und Jugendgesundheit

041 728 39 39, [gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch)

[www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)

