



Bodytalk PEP will im Sinne einer lebensbejahenden und alltagsnahen Gesundheitsförderung zur Stärkung der Kompetenz von Jugendlichen und jungen Erwachsenen beitragen. In Anregungen, die sich an Lebensthemen von jungen Menschen orientieren, fördern die Workshops den kritischen Umgang und die Auseinandersetzung mit Geschlechterstereotypen und Schönheits- und Körnernormen.

Bodytalk PEP möchte damit die Körperzufriedenheit, das Selbstwertgefühl und damit das Selbstbild von Jugendlichen unterstützen und fördern und zur Stärkung eines **positiven Körper- und Selbstbildes** beitragen.

Die Workshopinhalte vermitteln jungen Menschen einen selbstbewussteren Umgang mit sich, ihrem Körper, dessen Aussehen und dem was, er kann. Selbstzufriedenheit wird dabei als Fähigkeit und Vertrauen in sich verstanden, mit ganz unterschiedlichen emotionalen Zuständen und Lebenssituationen umzugehen und sich damit und dabei auch im eigenen Körper wohlfühlen zu können

Bodytalk PEP ist ein Plädoyer für mehr Respekt - sich selbst und andern gegenüber - und die Akzeptanz von Unterschiedlichkeit und Vielfalt.

Mehr Infos zu Inhalt und Ziele, Workshopdauer, Gruppengrösse und Kosten finden sich unter Workshopangebot auf der Website unter Bodytalk PEP.

Wir legen Wert darauf, dass der Workshop nach Möglichkeit vor- und/oder nachbereitet und damit die Inhalte im Sinne einer nachhaltigen Wirkung weiter vertieft werden. Entsprechende Anregungen, weitere Informationen und Materialien können bei uns bezogen werden.

Informationsveranstaltungen, Schulungen und Weiterbildungen

Bodytalk PEP bietet auf Wunsch Informationsveranstaltungen, Schulungen und/oder Weiterbildungen zu Bodytalk PEP – Inhalten und zur Stärkung eines positiven Körperbilds bei Jugendlichen für Lehrpersonen, Eltern oder weiter Interessierte an.