

# "WAS BIN ICH (MIR) WERT?"

## Selbstwertstärkendes Arbeiten mit Mädchen\* und jungen Frauen\*

Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zu entwickeln, gehört zu den wichtigsten Aspekten in der Persönlichkeitsbildung. Mädchen und junge Frauen wachsen sehr oft in einer Umgebung auf, die ihnen spiegelt, dass sie so, wie sie sind, nicht „in Ordnung sind“. In der Folge suchen sie nach Wegen und Strategien, um Anforderungen zu genügen. Dazu erzeugen weibliche Rollenmuster einen besonderen Druck, sich bestimmten Normen (Schönheits- und Körperideale, care-Arbeit leisten, eigene Bedürfnisse zurückstellen) anzupassen. Gelingt dies nicht, entsteht eine Frustration/ein Mangel, in deren Folge der Aufbau eines stabilen Selbstwertgefühls schwer möglich ist. Pädagogische Erfahrungen zeigen, dass Mädchen und junge Frauen aufgrund der weiblichen Sozialisation eher mit Selbstabwertung ihrer Person reagieren.

Im Seminar erfahren Sie, welche Haltung und Kommunikation gebraucht werden, um mit Mädchen und jungen Frauen selbstwertfördernd im Kontakt zu sein. Methodische Anregungen zum selbstwertstärkenden Arbeiten werden im Seminar selbst erfahren und können für die eigene Praxis „mitgenommen“ werden.

### Zielgruppe

Fachkräfte der Sozialen Arbeit (insbesondere der Mädchenarbeit), Student\*innen und Interessierte

### Inhalte

- Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung und der eigenen Kommunikation
- Methodische Anregungen zum selbstwertstärkenden Arbeiten mit Mädchen und jungen Frauen
- Praxistransfer

### Methoden

Impulse, Fachaustausch, Fallarbeit, Methodenvorstellung

### Dozent\*in:

#### [Trang Ong](#)

(Bildungsreferentin LAG Mädchen und junge Frauen in Sachsen e.V. B.A. Sozialpädagogik, Erzieherin)

#### [Saphira Theinert](#)

(Geschäftsführende Bildungsreferentin LAG Mädchen und junge Frauen in Sachsen e.V. 1. und 2.)

Staatsexamen Lehramt, Antidiskriminierungstrainerin, Projekt- und Eventmanagement)

**Kosten:**

195 EUR

Mitglieder: 137 EUR

**Seminar-Nr:**

F-KJF 25-04-16

**Anmeldung bis:**

26.03.2025

---

| <b>Datum/Uhrzeit</b>            | <b>Ort</b>   | <b>Anmeldung</b>         |
|---------------------------------|--|--------------------------|
| 16.04.2025<br>09:00 - 16:00 Uhr | Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle<br>Am Brauhaus 8<br>01099 Dresden | <a href="#">anmelden</a> |