

Folgeworkshop

SOZIALE MEDIEN UND MENTALE GESUNDHEIT

THEMA

Dieser Folgeworkshop ist durch die Nachfrage einiger Klassen, mit denen "disconnect.me" bereits gearbeitet hat, entstanden. Viel Wissen um die Gefahren, die Folgen eines übermäßigen Konsums, die Tricks sozialer Medien, mit denen sie uns so lange wie möglich am Bildschirm halten, welche Vor- und Nachteile die verschiedenen Social Media Apps haben und wie man es besser schafft mal abzuschalten, haben die Kids nun.

ZIEL

Das Ziel ist ein noch genaueres Verständnis wie Social Media die mentalen Gesundheit negativ beeinflussen kann. Reflexion über sich selbst und das was auf Social Media passiert. Zu erkennen, was einem gut tut, einen motiviert und inspiriert und welche Beiträge bzw. Leute auf Social Media das Gegenteil bewirken.



INHALT

Anna-Sophie Standl lässt mit den Kindern so einiges Revue passieren. Sie reflektieren gemeinsam über das Nutzungsverhalten, ob bzw. was sich nach dem ersten Workshop verändert hat.

Im Folgeworkshop wird noch genauer auf die mentale Gesundheit eingegangen, wie man merkt, dass einem gewisse Dinge auf den sozialen Medien nicht gut tun. Auch auf das Thema, wie Social Media das Frauenbild in unserer Gesellschaft verändert und was dadurch mit jungen Frauen im Entwicklungsalter passieren kann, wird eingegangen.

Es werden die Begriffe "Eskapismus" und "Selbstsabotage" besprochen und was eine falsche Nutzung von soziale Medien mit unserem emotionalen Zugang zueinander machen können.

Es gibt Gruppenarbeiten zu verschiedenen Instagram- und TikTok-Beiträgen zur Reflexion, wie die mentale Gesundheit darunter leiden könnte!

Workshop Leiterin

MAG. ANNA-SOPHIE STANDL



ABOUT

Hallo, mein Name ist Anna-Sophie, ich bin die Gründerin von *dis-connect.me* und spreche aus eigener Erfahrung, weshalb es mir ein großes Anliegen ist, Jugendlichen und Kindern einen bewussteren Umgang mit dem Smartphone / Social Media zu vermitteln. Ich selbst war, durch meinen Beruf als Bloggerin und Influencerin, von den Folgen eines übermäßigen Handy-Konsums betroffen. 2018 erlitt ich einen Schlaganfall, welchen ich als Alarmzeichen meines Körpers und Geistes wahrgenommen habe. Ich hab mein Leben umgekrempelt, die Ausbildung zur Dipl. Mentaltrainerin absolviert und es mir zur Aufgabe gemacht, Kindern und Jugendlichen klar zu machen, wie schnell die Grenzen überschritten werden können, ohne es zu merken.



©Antje Wolm

WORKSHOP INFOS

Workshop pro Klasse
10€ pro Schüler:innen
unter 22 Schüler:innen 220 € Pauschale
Workshopdauer: 3 Unterrichtseinheiten

KONTAKT

a.standl@dis-connect.me
069911006146
www.dis-connect.me