

# me & we - Werkstatt

**Weisst du, was du richtig gut kannst  
und was dir wichtig ist?**

**Wie gehst du mit schwierigen Gefühlen  
oder Stress um?**

**Wie redest du darüber?**

**Und was zählt für dich in Freundschaften  
oder im Umgang mit anderen?**

**In der «me & we - Werkstatt» kannst du genau  
darüber reden,** dich besser kennenlernen und deine  
Gedanken mit anderen teilen. Ihr unterstützt euch gegenseitig  
und lernt voneinander.

**Die Themen sind:**

- Sich selbst und andere besser kennenlernen
- Eigene Grenzen und die von anderen erkennen
- Umgang mit Gefühlen
- Kommunikation und Konflikte
- Lebenslust und Lebensfrust

**Mach mit und sei dabei! Weitere Informationen erhältst  
du von deinen Lehrpersonen.**

Die «me & we - Werkstatt» wurde  
durch samowar in Zusammenarbeit  
mit den Schulsozialarbeitenden im  
Bezirk Horgen entwickelt.



## Feedback der Jugendlichen

«Es war cool! Die Idee war, an sich selber zu arbeiten.»

«Wir haben uns sehr gut kennengelernt.»

«Super fand ich: Aufschreiben, wie geht es mir jetzt?»

«Es hat gut in den Stundenplan gepasst, es war nicht stressig.»

«Es war cool zu hören, welche Meinung die anderen haben und wie es für sie in dem Moment war.»

## Gedanken der Kursleitung

«Aus meiner Sicht ist der Mehrwert der me & we-Werkstatt, dass sich Jugendliche zu Lebensthemen und bedeutenden Lebensfragen gemeinsam in einer vertrauten Atmosphäre auseinandersetzen können.»