

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.



me & we

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.»