



Waldspatz-Medien

MEDIENKOMPETENT & RESILIENT



Medien &
**Mentale
Gesundheit**

Für
**pädagogische
Fachkräfte**



Angebote, die euch unterstützen,
junge Menschen stark
fürs Leben in unserer
medial durchdrungenen
Welt zu machen

#Information

#Motivation

#Befähigung

**individuell und
bedürfnisorientiert
konzipiert und
umgesetzt**

Hi, ich bin Resi!



Ich freue mich, dass du dich für
meine Angebote interessierst.

Auf den nachfolgenden Seiten habe ich dir eine
Auswahl meiner MUT-MACH-MEDIEN-Workshops
für pädagogische Fachkräfte zum Thema
“Medien & Mentale Gesundheit”
zusammengestellt.

Stöbere gern mal durch und melde dich bei mir,
wenn du Interesse an einer Zusammenarbeit hast.

Ich freue mich darauf, mit dir zu sprechen.

**Ich mache junge Menschen auf der
Suche nach sich selbst stark fürs Leben
in unserer medial durchdrungenen Welt.**

**Und ich unterstütze pädagogische
Fachkräfte und Eltern dabei,
dasselbe zu tun.**

#MEDIENRESILIENZ - Wie wir unsere Schüler*innen medienkompetent und resilient machen können"

In dieser Fortbildung wird zunächst der "Medienresilienz"-Begriff (nach Sabria David) vorgestellt, um daran anknüpfend verschiedene methodische Ansätze zur Stärkung der Medienresilienz kennenzulernen und praktisch zu erproben. Ziel der Fortbildung ist es, euch als pädagogische Fachkräfte mit einem theoretischen Verständnis und dem nötigen Handwerkszeug auszustatten, um in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zum Thema arbeiten zu können. Im Kern geht es dabei um die Frage wie es uns (und unseren Schüler*innen) gelingen kann, sich bewusst auf Medien einzulassen und sich auch bewusst dem Sog der Medien entziehen zu können.

**Die flexible Allround-
Weiterbildung**



Der Einfluss von Medien auf die mentale Gesundheit von (jungen) Menschen

Best-Practice

In diesem Workshop beschäftigen wir uns intensiv mit ausgewählten Themen und Bereichen, in denen Medien einen Einfluss auf die mentale Gesundheit von (jungen) Menschen nehmen können: von überzogenen Schönheitsidealen und Selbstoptimierungswahn über Social-Media-Stress bis hin zu toxischen Verhaltensweisen im Netz. Im Zentrum steht dabei ihr als Fachkräfte mit euren persönlichen Erfahrungen. Anknüpfend an eure Fallbeispiele aus der Praxis werden wir Lösungsansätze entwickeln, Methoden und Anlaufstellen kennenlernen und in einen professionellen Austausch darüber einsteigen, wie man Kinder und Jugendliche stark fürs Leben in unserer medial durchdrungenen Welt machen kann.



Waldspatz-Medien
MEDIENKOMPETENT & RESILIENT

Projekte, die Kinder und Jugendliche stark machen

Best-Practice

In diesem Workshop speziell für pädagogische Fachkräfte und Multiplikator*innen zeige ich euch, wie ihr selbst Bildungsangebote zur Medienkompetenz- und Resilienzförderung kreieren und in der Praxis umsetzen könnt. Dabei erhaltet ihr neben einem knackigen Crashkurs in Sachen Medienpädagogik und Persönlichkeitsentwicklung auch hilfreiche Vorlagen, die euch bei euren eigenen Konzeptionen unterstützen und wertvolle Anregungen liefern können. (Was im Rahmen dieses Workshops konkret erarbeitet werden kann, hängt vom verfügbaren zeitlichen Rahmen ab.)



Waldspatz-Medien
MEDIENKOMPETENT & RESILIENT

Stressfrei(er) unterwegs in Social Media

Best-Practice

Soziale Medien sind wichtiger Bestandteil unserer modernen Gesellschaft geworden und bieten vielfältige Potenziale zur Ausgestaltung unserer Kommunikation über den gesamten Erdball hinweg. Aber soziale Medien können auch sehr anstrengend sein und Stress verursachen. Dafür gibt es zahlreiche Faktoren, die Stress bei der Nutzung von Instagram, WhatsApp und Co. auslösen können: ständige Erreichbarkeit, Informationsflut und der andauernde Vergleich mit anderen sind dabei nur einige Beispiele. Die gute Nachricht ist aber, dass wir es buchstäblich „selbst in der Hand haben“ ob, wann und wie lange wir unser Smartphone nutzen wollen, um in die Welt der sozialen Medien einzutauchen. In diesem Workshop bekommen die Teilnehmenden spannende Einblicke in die psychologischen Wirkungsweisen von sozialen Medien und lernen, potenzielle Stressfaktoren schneller zu identifizieren und entsprechende „Gegenmaßnahmen“ einzuleiten.



Waldspatz-Medien
MEDIENKOMPETENT & RESILIENT

Smart Self: Höher, schneller, weiter!?

Best-Practice

Bild: Syda Productions / Kostenlos für Canva Pro

Der Trend zur Selbstoptimierung schlägt immer höhere Wellen: Es gibt für nahezu jedes noch so spezifische Problem im Leben den passenden Coach oder Online-Kurs. Vor allem die sozialen Medien sind voll von positiven Affirmationen, Motivationsprüchen und zahlungspflichtigen Angeboten. Im Rahmen dieses Workshops nehmen wir das Thema Selbstoptimierung kritisch unter die Lupe und diskutieren gemeinsam warum so viele Menschen auf diesen Trend aufspringen, welche perfiden Marketingstrategien dahinterstecken und wie viel Selbstoptimierung eigentlich genug ist.

Den beruflichen Alltag medienkompetent und resilient meistern

Spezial-Workshop

Bild: Tiero / Kostenlos für Canva Teams

In Zeiten von Lehrer*innen-Mangel, Stapelkrisen und immer weiter steigenden Burn-Out- und Depressionsraten, gewinnt das Thema Lehrer*innen-Gesundheit zunehmend an Bedeutung. Deswegen ist es besonders wichtig, auch als pädagogische Fachkraft (egal ob im schulischen oder außerschulischen Bereich) gut auf sich selbst zu achten. Gerade mit Blick auf die Anforderungen, welche die moderne Arbeitswelt (auch im Bildungsbereich) an uns stellt, aber auch bezogen auf die persönliche Mediennutzung geht es in diesem Workshop um die Themen Selbstfürsorge, Abgrenzung und (Medien-)Resilienz. Ziel des Workshops ist es, euch als Team/Kollegium zu stärken und zu schauen, an welchen Stellschrauben ihr gemeinsam (und jeder für sich selbst) drehen könnt, damit der Arbeitsalltag (wieder) leichter und freudvoller wird.



MUT-MACH-MEDIEN

Workshops

sind in verschiedenen Varianten umsetzbar:

Mini-Workshop (2 UE)

(z.B. als Infoveranstaltung oder Web-Seminar)

Kompakt-Workshop (3 UE)

(z.B. als halbtägige Fortbildung)

Normaler Workshop (6 UE)

(z.B. als ganztägige Fortbildung)

Intensiv-Workshop (12-18 UE)

(z.B. als mehrtägiges Seminar)

Die Kostenfrage kläre ich gern in einem persönlichen Gespräch mit dir.

Und jetzt?



**1) Angebot auswählen
(oder eigene Idee mitbringen)**

**2) Kontakt mit mir aufnehmen
(idealerweise per Mail)**

**3) Kostenloses
Erstgespräch per
Telefon oder Zoom**



**4) Gemeinsam etwas Großartiges
auf die Beine stellen**



Das sagen meine Kund*innen:

"An der Zusammenarbeit mit Resi gefällt mir ihre unkonventionelle & auch unkomplizierte Art, Themen angenehm frisch zu präsentieren. Dabei bezieht sie die TN charmant in die Thematik ein und lässt auch dem spontanen, gedanklichen Fluss seinen Lauf."

**Pädagogische Fachkraft an einer
sächsischen Oberschule**

So erreichst du mich



hallo@waldspatz-medien.com



0151 / 53 21 42 65



www.waldspatz-medien.com



Podcast: "MEDIENKOMPETENT & RESILIENT"



@waldspatzmedien



"Waldspatz-Medien" (@waldspatzmedien)



Alle Links im Überblick



#GernPerDu

Marie-Therese Stedry

Über mich

Medienpädagogin (M.A.)

**Resilienzcoach für
Kinder und Jugendliche**

**Elternkursleiterin im Programm
"Starke Eltern - Starke Kinder"**

**Trainerin für das
"Schulfach Glück"**