



Waldspatz-Medien
MEDIENKOMPETENT & RESILIENT



Medien &
**Mentale
Gesundheit**

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 junge Menschen, pädagogische Fachkräfte und
Eltern 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.**

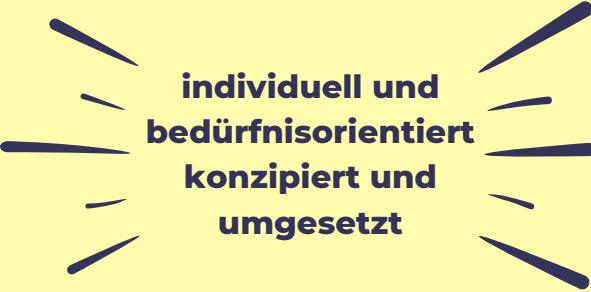


Workshops, die stark
fürs Leben in unserer
medial durchdrungenen
Welt machen


#Medienkompetenzvermittlung

#Ressourcenaktivierung

#Resilienzförderung



**individuell und
bedürfnisorientiert
konzipiert und
umgesetzt**



#MEDIENGLÜCK - Wie können wir dank/trotz Mediennutzung glücklich(er) werden?!

Viele Menschen nutzen Medien, um Langweile zu vertreiben, sich unterhalten zu lassen oder um sich nicht so alleine zu fühlen. Es gibt viele Möglichkeiten, mittels Mediennutzung die eigene Stimmungslage zu beeinflussen und sich kleine Dopamin-Kicks im Alltag zu holen. Dadurch fühlt man sich (zumindest kurzfristig) oft besser. Aber wie kann man Mediennutzung gestalten, um auch langfristig glücklicher zu werden? Und was braucht es neben Medien noch dafür? In diesem Workshop werden vielfältige Themen und Ansätze der medienpädagogischen Arbeit mit Methoden und Inhalten des Programms "Schulfach Glück" kombiniert.

**Der flexible Allround-Workshop
für Kinder und Jugendliche**



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.



**LIKE ME -
Ich bin mehr wert als ein Klick**

Best-Practice

Im diesem Workshop stehen die Themen Selbstdarstellung und Schönheitsideale in den (sozialen) Medien im Fokus. Es geht darum zu begreifen, warum wir Menschen uns so gern selbst darstellen, welche Besonderheiten die sozialen Medien dabei bieten (z.B. bewusstes Inszenieren, Bildbearbeitung, etc.) und welche Auswirkungen das auf uns haben kann. Außerdem werden die geltenden Schönheitsideale kritisch auf den Prüfstand gestellt und reflektiert, warum es nicht sinnvoll (und auch nicht gesund) ist, solchen Idealen hinterher zu jagen. Ein wichtiger Bestandteil dieses Angebots ist die Aktivierung der persönlichen Ressourcen, um mit dem Schönheitsdruck besser umgehen zu können. Dafür beinhaltet das Angebot eine praktische und kreative Aktion (das sog. "Self-Love-Selfie").



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, Motivationssprüchen 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.



Waldspatz-Medien
MEDIENKOMPETENT & RESILIENT

Dein bester Freund? Bist Du!

Best-Practice

In diesem Workshop speziell für Schüler*innen der 3. bis 6. Klasse werden auf spielerische und kreative Art und Weise Selbstreflexionsprozesse angeregt. Dadurch werden sich die Kinder selbst ein Stück bewusster und lernen ihre eigenen Ressourcen (z.B. Dinge, die ihnen gut tun und Freude bereiten oder auch persönliche Stärken) besser kennen. Das stärkt das eigene Selbstvertrauen. Gleichzeitig geht es um die Reflexion von sowohl positiven als auch negativen Gedanken und Gefühlen, die bestimmte (Mediennutzungs-)Situationen auslösen können und die Frage, wie man damit am besten umgehen kann. In diesem Kontext wird das Thema Selbstliebe und Selbstfürsorge in den Fokus genommen und ein sogenannter „Wunsch-Freund“ mittels Steckbrief kreiert. Anschließend wird gemeinsam erörtert, warum es sinnvoll und gut sein kann, sich selbst als seinen besten Freund oder seine beste Freundin zu betrachten.



Waldspatz-Medien
MEDIENKOMPETENT & RESILIENT

Bilder: Verschiedene Künstler*innen -
ALLE von Pixabay.com
(Collage zusammengestellt von
Marie-Therese Stedry)

Kraft-Collage

Best-Practice

Dieser kreative Praxis-Workshop ist wertvoll für alle Altersgruppen, denn es geht im Kern darum, die eigenen Ressourcen kennenzulernen und die Frage danach zu klären, wie diese gestärkt und erhalten werden können. Dazu erstellen die Teilnehmenden zunächst ihre ganz persönliche "Kraftliste", die dann im Anschluss als Fotocollage kreativ und optisch ansprechend aufbereitet wird. So kann das Projektergebnis als täglicher Reminder fungieren und die Kinder und Jugendlichen stets daran erinnern, wie sie sich selbst etwas Gutes tun können. Denn genau das ist ein essentieller Bestandteil von Selbstfürsorge und damit verbunden auch dem Aufbau und der Stärkung von Resilienz.



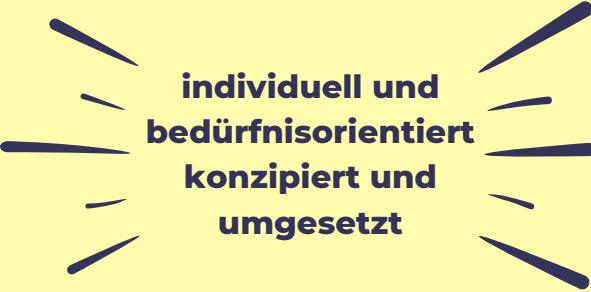
Für
**pädagogische
Fachkräfte**

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

#Information

#Motivation

#Befähigung



**individuell und
bedürfnisorientiert
konzipiert und
umgesetzt**

#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, Motivationssprüchen 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.



Die eigenen Kinder stark
fürs Leben in unserer
medial durchdrungenen
Welt machen

#informiert-sein-und-bleiben

#als-authentisches-Vorbild-wirken

#liebepoll-konsequent-begleiten

**individuell und
bedürfnisorientiert
konzipiert und
umgesetzt**



Den Familienalltag medienkompetent und resilient meistern

Best-Practice

"Ich will aber noch weiterschauen/weiterzocken/weiterscrollen!" - Welche Eltern kennen diese Aussage nicht? Der Umgang mit Medien ist in vielen Familien eines der größten Streitthemen. Gleichzeitig gibt es wohl kaum ein Thema, das Eltern in ihrer Erziehung so sehr verunsichert, wie Medien. Zu schnelllebig sind die Entwicklungen, zu verlockend die Mechanismen von Social Media, Games und Co.! Kinder und Jugendliche lieben Medien und können unendlich viel Zeit damit verbringen. Und sind wir doch mal ehrlich: Auch uns Erwachsenen fällt es zunehmend schwerer, uns dem Sog der Medien zu entziehen. Aber wieviel Medienkonsum ist ok? Welche Inhalte sind gut für mich und meine Kinder? Und wie können wir als Familie gesunde Routinen und faire Regeln finden, die uns den Alltag erleichtern? Genau um diese Fragen dreht sich dieser Workshop. Mithilfe von vielfältigen, interaktiven und spielerischen Methoden leite ich einen Austausch über den gelingenden Umgang mit Medien an und mache einen Raum auf, in dem offen über Probleme und Herausforderungen in Bezug auf das Thema Medienerziehung gesprochen werden kann.



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. Es geht um verschiedene Formen problematischer Inhalte und deren Wirkungsweisen sowie Tipps zum Umgang damit. Wie kann man die eigenen Kinder stark fürs Leben in unserer medial durchdrungenen Welt machen? Und welche Anlauf- und Beratungsstellen gibt es im Falle einer psychischen Belastung? All das beleuchten wir im Rahmen dieses Workshops.



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 halbtägiges Angebot)

Normaler Workshop (6 UE)

(z.B. als ganztägiges Angebot)

Intensiv-Workshop (12-18 UE)

(z.B. als mehrtägiges Projekt/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**



"Am besten gefällt mir in der Zusammenarbeit mit Resi die individuelle Abstimmung einzelner Workshopabschnitte auf die verschiedenen Klassen und das spontan und in kürzester Zeit. [...] Ich freue mich schon jetzt auf die weitere Zusammenarbeit mit ihr in den nächsten Schuljahren!"

Praxisberaterin an einer sächsischen Oberschule

"Ich finde Resis direkte ehrliche Art sehr angenehm. Das braucht es immerzu und lädt Eltern ein, sich auf sie als Referierende einzulassen. Resi verbindet Sympathie, Selbstbewusstsein und Fachkenntnis. [...] Ich wünsche mir, dass es viel mehr Medienpädagoginnen ihrer Klasse gibt. Deswegen arbeiten wir auch so gern mit ihr zusammen :-)"

**Johannes Gersten,
Projektleitung Spektrum3000**

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"**