



Prävention an Schulen

## **Workshop: MitGefühl**

Im Workshop „MitGefühl“ sprechen wir über die unterschiedlichen Gefühle, wie man diese erkennt und den Umgang mit ihnen. Außerdem lernen die Schüler\*innen Gefühle bei anderen wahrzunehmen und zu respektieren. Wir besprechen, dass es viele Gefühle gibt, welches Verhalten durch welche Gefühle ausgelöst wird und Handlungsstrategien, wenn man Gefühle mal nicht äußern kann.

### **Ablauf Projekt:**

- Projekt wird durchgeführt von IN VIA Prävention an Schulen
- Wir kommen zu Ihnen an die Schule
- Eine Doppelstunde
- Mit anderen Projekten kombinierbar

### **Inhalte:**

- Welche Gefühle gibt es?
- Wie äußern sich Gefühle?
- Welches Verhalten wird durch welche Gefühle ausgelöst
- Handlungsstrategien
- Individualität von Gefühlen

### **Methoden:**

- Gruppenarbeit
- Übungen und Spiele

### **Ziele:**

- Gefühle äußern können
- Gefühle anderer erkennen und respektieren
- Umgang mit Gefühlen