



Was wir tun

mira Mädchen*bildung ist ein feministisches inklusives Bildungsprojekt für Mädchen* und junge Frauen* sowie für Fachkräfte und bietet Seminare in den Bereichen politische und berufliche Bildung, Kultur und Medienpädagogik an.

Sprache ist im Wandel und verändert sich stetig. Derzeit verwenden wir das Gendersternchen. Es soll damit hervorgehoben werden, dass die Einteilung in Mädchen* und Frauen* nicht natürlich, sondern erst durch gesellschaftliche Prozesse entstanden ist.

Für wen sind unsere Seminare?

mira arbeitet mit Mädchen* und jungen Frauen* mit und ohne Behinderungen von 9 bis 27 Jahren in München in allen Schularten und in Einrichtungen der Kinder-, Jugend- und Behindertenhilfe. Zudem bieten wir Seminare für Fachkräfte an.

Unsere Angebote richten sich an alle Personen, die sich als weiblich identifizieren. Sowie an Personen, die in der Vergangenheit als weiblich gelesen wurden bzw. immer noch gelesen werden. Ebenso sind Menschen, die sich weder weiblich noch männlich definieren, in unseren Seminaren willkommen.

Unsere Arbeitsweise richtet sich nach den Prinzipien der feministisch-parteilichen Mädchen*arbeit und des systemischen Ansatzes. Unsere Methoden sind ressourcen-, ziel- und zukunftsorientiert.

Was sind unsere Ziele?

- ▲ Selbstbestimmung unterstützen
- ▲ Förderung der gesellschaftlichen Teilhabe
- Reflexion der Identität als Mädchen* und als junge Frau*
- ▲ Förderung persönlicher, sozialer, medialer und politischer Kompetenzen
- Aufzeigen struktureller Bedingungen und individueller Wahlmöglichkeiten
- Herstellen von Solidarität, gegenseitiger Wertschätzung und Unterstützung
- ▲ Förderung von politischer Einflussnahme und Partizipation



Seminare

auch inklusiv

Wir bieten Seminare in folgenden Bereichen an:



Neben unseren Standardseminaren entwickeln wir bedarfsgerechte und zielgruppenorientierte Workshops für Mädchen* und junge Frauen* in den unterschiedlichsten Lebenslagen.

Alle Seminare sind auch im inklusiven Bereich möglich. Die Gruppengröße, Inhalte, Methoden sowie die Zeitdauer werden an die individuellen Bedarfe der Teilnehmerinnen angepasst.

allgemeine Infos

- Unsere Seminare sind für Mädchen* und junge Frauen* von 9 bis 27 Jahren in München
- Für alle Schularten und Einrichtungen der Kinder-, Jugend- und Behindertenhilfe
- Wir arbeiten in Kleingruppen mit maximal
 12–14 Schülerinnen in einer Gruppe
- 1–2 ausgebildete Sozialpädagoginnen führen die Seminare durch
- 1 Zeitstunde pro Pädagogin kostet in der Regel 40 €
- Die Seminare sind meist auf 3–5 Stunden ausgelegt



Mein Nein im Netz - digitale Selbstbehauptung

Die virtuelle Welt gehört zum Alltag junger Frauen*. Fast alle haben schon einmal Grenzüberschreitungen im Netz erlebt. In diesem Seminar setzen sich die Teilnehmerinnen mit ihrem virtuellen Ich auseinander. Im Vordergrund steht dabei die digitale Lebenswelt der Mädchen*. Erlebte Grenzüberschreitungen im Netz werden thematisiert und Handlungsstrategien erarbeitet.

Ziele und Inhalte

- Auseinandersetzung mit dem virtuellen Ich
- Grenzüberschreitungen im Netz werden thematisiert
- Stärkung von Strategien zur Selbstbehauptung im Netz
- Informationen und Adressen zur digitalen Selbstverteidigung

Dauer

4 Zeitstunden à 2 Pädagoginnen pro Gruppe

▲ Zielgruppe

12 Mädchen* und junge Frauen* von 12 bis 27 Jahren

Methoden



Das Internet und ich – wo bin ich unterwegs?

Das Internet ist eine Lebenswelt der Mädchen* und jungen Frauen*. 97 % der Jugendlichen besitzen ein Smartphone und sehen es als unverzichtbaren Begleiter für den Alltag. In diesem Seminar wird mit ihnen reflektiert, wo und wie sie sich im Internet bewegen, was ihnen daran Spaß macht und was sie stört und gerne anders hätten?

Ziele und Inhalte

- Auseinandersetzung mit der eigenen digitalen Welt
- Reflektieren ihres Nutzungsverhaltens
- Unterstützung bei der digitalen Teilhabe
- Darstellung der eigenen Meinung mittels eines medialen Produkts

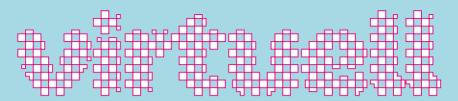
Dauer

4 bis 5 Zeitstunden an 1 bis 2 Terminen à 2 Pädagoginnen pro Gruppe

▲ Zielgruppe

12 Mädchen* und junge Frauen* von 9 bis 27 Jahren

Methoden



Alles vernetzt!? Chancen und Risiken der virtuellen Welt

In diesem Seminar wird mit den Mädchen* untersucht, wo und wie sie in der virtuellen Welt unterwegs sind. Dabei soll sensibilisiert werden, in welche Strukturen sie online eingebunden sind und welche Risiken dabei auftauchen können. Gleichzeitig werden die Chancen und Möglichkeiten betrachtet, die uns eine vernetzte Welt bietet.

Ziele und Inhalte

- Auseinandersetzung mit der eigenen digitalen Welt
- Entdecken der Chancen einer vernetzten Welt
- Die Teilnehmerinnen bekommen die Möglichkeit, ihre Erfahrungen & Eindrücke in einem medienpädagogischen Projekt auszudrücken

Dauer

4 bis 5 Zeitstunden an 1 bis 2 Terminen à 2 Pädagoginnen pro Gruppe

Zielgruppe

12 Mädchen* und junge Frauen* ab der 7. Klasse

Methoden



Meine Welt - mein Foto

Mit diesem Fotoprojekt wollen wir eine Plattform für Mädchen* und junge Frauen* schaffen, auf der ihre Sicht auf die Welt und auf ihre Lebensrealitäten zu sehen ist und in der Öffentlichkeit zugänglich gemacht wird. Was gefällt Mädchen* und jungen Frauen* an der Welt, in der sie leben, und wo sehen sie Dinge, die es zu verändern gilt?

Ziele und Inhalte

- Auseinandersetzung mit der Welt, in der sie leben
- Einführung in die Fotografie (Technik, Bildgestaltung)
- Darstellung der eigenen Meinung mittels Fotografie
- Die Fotos werden veröffentlicht (zum Beispiel in der Schule)
- ▲ Dauer: Projekttag mit 6 Stunden oder 2 bis 4 Stunden an 2 bis 4 Terminen à 2 Pädagoginnen pro Gruppe
- ▲ Zielgruppe

12 Mädchen* und junge Frauen* von 9 bis 27 Jahren

Methoden

Gesprächsrunden, Kleingruppen, kreative Methoden, Ausstellung

Cybermobbing - nicht mit mir!

Jedes zehnte Mädchen* wurde im Internet schon einmal fertig gemacht, gemobbt, belästigt oder hat Ausgrenzungserfahrungen erlebt. In diesem Seminar wird erarbeitet, was den Teilnehmenden wichtig ist im Umgang mit anderen auf Social Media und was mögliche Reaktionen auf Cybermobbing sein können. Die Ergebnisse des Seminars werden in einer gestalterischen Einheit festgehalten.

Ziele und Inhalte

- Respektvolles Miteinander auf Social Media Plattformen
- Solidarisches Handeln mit Betroffenen
- Informationen über Cybermobbing und Hilfeadressen
- Kennenlernen von Verhaltensmöglichkeiten bei Cybermobbing

Dauer

2 bis 4 Zeitstunden, an 1 bis 2 Tagen à 2 Pädagoginnen pro Gruppe

Zielgruppe

12 Mädchen* und junge Frauen* von 12 bis 27 Jahren

Methoden

Seminare

#konflikte

- ▲ Selbstbehauptung ich tue nur, was mir gefällt
- Prüfungsangst –
 entspannt und gestärkt
 in die nächste Prüfung
- ▲ Konfliktmanagement Konflikte in der Ausbildung meistern

Selbstbehauptung - ich tue nur, was mir gefällt

Egal ob Club, U-Bahn, auf Social Media oder in der Ausbildung – fast alle jungen Frauen* haben schon einmal grenzüberschreitende Situationen erfahren. In diesem Selbstbehauptungskurs werden erlebte Grenzüberschreitungen thematisiert und Handlungsstrategien erarbeitet. Im Vordergrund steht dabei die Lebenswelt der Mädchen* mit Blick auf ihre Stärken und Fähigkeiten.

Ziele und Inhalte

- Eigene Grenzen wahrnehmen
- Benennen von Grenzüberschreitungen
- Austausch von Erfahrungen
- Einüben von Handlungsmöglichkeiten für Übergriffssituationen

Dauer

4 bis 5 Zeitstunden à 2 Pädagoginnen pro Gruppe

▲ Zielgruppe

12 Mädchen* und junge Frauen* von 12 bis 27 Jahren

Methoden

Gesprächsrunden, Kleingruppenarbeit, Selbsterfahrung, Rollenspiel

PRÜFUNGI-

Prüfungsangst – entspannt und gestärkt in die nächste Prüfung

Angst vor Prüfungen ist etwas ganz Natürliches. Immerhin bedeutet jede Prüfung eine extreme Situation. Der Lernstoff von Monaten oder Jahren muss präsentiert werden. Die Bedeutung eines Fehlers steigt, leichte Konzentrationsschwäche oder eine schlechte Tagesform können über die Ereignisse der nächsten Tage und Monate entscheiden.

Ziele und Inhalte

- Analyse der Ursachen von Prüfungsangst
- Einblick in Stressbewältigungsstrategien
- Zugang zu Ressourcen und positiven Vorerfahrungen ermöglichen
- Erarbeiten persönlicher Strategien zur Prüfungsvorbereitung

Dauer

4 Zeitstunden à 2 Pädagoginnen pro Gruppe

▲ Zielgruppe

12 Mädchen* und junge Frauen* von 12 bis 27 Jahren

Methoden

Gesprächsrunden, Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit, kreative Methoden

Konfliktmanagement - Konflikte in der Ausbildung meistern

Auszuhildende sind an ihrer Arbeitsstelle immer wieder mit belastenden Arbeitsbedingungen konfrontiert. Sie trauen sich nicht, ihre Interessen zu formulieren, obwohl sie sich ausgenützt fühlen. Sie fürchten um ihre Arbeitsplätze und nehmen deshalb unangenehme Arbeitsbedingungen hin. Viele fühlen sich allein gelassen und reagieren mit alarmierenden psychosomatischen Symptomen.

Ziele und Inhalte

- Austausch und Reflexion problematischer Situationen
- Gesprächs- und Trainingseinheiten zur Förderung sozialer Kompetenz und Konfliktfähigkeit
- Stärkung der Selbstsicherheit

Dauer

4 Zeitstunden à 2 Pädagoginnen pro Gruppe

Methoden Rollenspiel, Gesprächsrunden, Kleingruppenarbeit

▲ Zielgruppe

12 weibliche Auszubildende im 1. bis 3. Ausbildungsjahr



Präsenz

Persönliche Präsenz bei Vorstellungsgesprächen

Gerade Mädchen* und jungen Frauen* fällt es schwer, eigene Stärken zu erkennen, sie zu benennen und auf sie zu vertrauen. In Gesprächsrunden haben Männer* häufig einen höheren Redeanteil und Frauen* stellen ihr Licht unter den Scheffel. Wir möchten junge Frauen* mit diesem Seminar für das nächste Vorstellungsgespräch stärken.

Ziele und Inhalte

- Schlüsselqualifikationen fördern
- Körpersprache, Rhetorik
- Formulierung eigener Kompetenzen und Wünsche
- Informationen zu und Einüben von Vorstellungsgesprächen

Dauer

5 Zeitstunden à 2 Pädagoginnen pro Gruppe

▲ Zielgruppe

12 Mädchen* & junge Frauen* der beiden Abschlussklassen aller Schularten

▲ Methoden

Rollenspiel, Gesprächsrunden, Kleingruppenarbeit

Zukunftsplanung - berufliche Orientierung

Die Schule nähert sich dem Ende. Jetzt tauchen bei den Schülerinnen Fragen auf, wie es beruflich weitergehen kann. Es gilt Ideen und Pläne zu schmieden, sich zu informieren und zu orientieren, Entscheidungen zu treffen und erste Schritte in die Zukunft zu gehen.

Ziele und Inhalte

- Wo liegen meine Fähigkeiten für mein späteres Leben?
- Reflexion persönlicher Vorstellungen, Wünsche, Fähigkeiten, Ressourcen, Möglichkeiten sowie Grenzen
- Erste Schritte zur konkreten Umsetzung erarbeiten

Dauer

4-5 Zeitstunden à 1 bis 2 Pädagoginnen pro Gruppe

▲ Zielgruppe

12 Schülerinnen ab der 8. Klasse

Methoden

Gesprächsrunden, Kleingruppenarbeit



Allein unter Männern* – schön und manchmal schwierig

Weibliche Auszubildende in männer*dominierten Berufen haben oft mit stereotypen Geschlechterrollen zu kämpfen. In Gesprächsrunden werden bekannte und typische Situationen des Schul- und Berufsalltags von jungen Frauen* beleuchtet und mittels vielfältiger Methoden und Trainingseinheiten neue Lösungsmöglichkeiten gemeinsam erarbeitet.

Ziele und Inhalte

- Austausch über Arbeitsbedingungen in männer*dominierten Berufen
- Einblick in geschlechtsdifferenzierte Rollenerwartungen
- Einblick in geschlechtsdifferenzierte Körpersprache und Rhetorik
- Entwicklung von Handlungsalternativen und -strategien

Dauer

4 Zeitstunden à 1 bis 2 Pädagoginnen pro Gruppe

▲ Zielgruppe

12 weibliche Auszubildende in männer*dominierten Berufen

Methoden

Gesprächsrunden, Kleingruppenarbeit, Rollenspiel





Empowerment, Stärkung, positive Selbstwahrnehmung!

In diesem Seminar wollen wir die Mädchen* stärken, empowern und ihnen einen Gesprächsraum geben. Wie geht es mir? Wie schaffe ich es, mit den vielen Anforderungen, die an mich gestellt werden, umzugehen? Was kann mir helfen, wenn ich mich kraftlos fühle, und wo kann ich Kraft und Energie tanken? Wir erarbeiten gemeinsam hilfreiche Methoden, damit es ihnen leichter fällt, sich abzugrenzen, auf sich aufzupassen und sich etwas Gutes zu tun.

Ziele und Inhalte

- Auseinandersetzung mit prägenden Einflüssen
- Reflexion eigener Ressourcen und Erweitern von Kompetenzen
- Lustvoller Zugang zu eigenen Stärken und Fähigkeiten
- Stärkung der Selbstsicherheit und des Selbstvertrauens

Dauer

4 Zeitstunden à 2 Pädagoginnen pro Gruppe

▲ Zielgruppe

12 Schülerinnen ab der 8. Klasse

Methoden

Gesprächsrunden, Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit

Identitätssuche zwischen Schönheitswahn und Körpermarkt

Die Beauty-Blogs und die virtuellen bzw. bearbeiteten Fotos und Bilder von Frauen* üben einen immer stärkeren Druck auf die Mädchen* aus, diesen Schönheitsidealen zu entsprechen. In diesem Seminar beschäftigen sich die Mädchen* und jungen Frauen* mit sich und mit ihrer Identität. Zudem werden widersprüchliche gesellschaftliche Rollenerwartungen und das aktuelle Frauen*- und Mädchen*bild in den (sozialen) Medien thematisiert.

Ziele und Inhalte

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Beschäftigung mit Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Reflexion von gesellschaftl. Rollenerwartungen und Widersprüchen
- Förderung von Solidarität, kreativem und künstlerischem Potential

Dauer

5 bis 10 Zeitstunden à 1 Pädagogin

▲ Zielgruppe

12 Mädchen* und junge Frauen* ab der 7. Klasse

Methoden

Gesprächsrunden, Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit





Wir bieten Seminare für Fachkräfte der Behindertenund Jugendhilfe an. Diese orientieren sich an den Lebenswelten und Lebensrealitäten der Mädchen* und jungen Frauen*. Praxisbeispiele aus unseren Seminaren mit den Mädchen* und jungen Frauen* sowie Methodenbeispiele fließen in die Workshops mit ein.

Ressourcenorientiertes Arbeiten | auch digital

- Einblick in den ressourcenorientierten Ansatz
- Einblick in systemische Grundhaltung und systemisches Menschenbild
- Reflektion über eigene Haltungen und Glaubenssätze
- Erarbeitung von methodischen Handlungsansätzen

Sexualisierte Gewalt an Mädchen* mit und ohne Behinderungen

- Einblick in Zahlen und Fakten zu sexualisierter Gewalt
- Auseinandersetzung mit weiblichen Bewältigungsstrategien bei sexualisierter Gewalt
- Sensibilisierung f
 ür die gesellschaftliche Sicht auf Frauen* und Menschen mit Behinderungen
- Erarbeitung von methodischen Handlungsansätzen

Spieglein, Spieglein an der Wand – wie ist das mit der Schönheit?

auch digital

- Auseinandersetzung mit dem vorherrschenden Schönheitsideal
- Einblick in Zahlen und Fakten
- Beschäftigung mit sich daraus ergebenden Folgen und weiblichen Bewältigungsstrategien
- Erarbeiten von Handlungsansätzen

Rollenbilder und Rollenerwartungen an Mädchen* | auch digital

- Einblick in die mediale Darstellung von Frauen* und M\u00e4dchen* sowie Aufzeigen m\u00f6glicher Auswirkungen auf diese Zielgruppe
- Austausch und Reflektion persönlicher Haltungen und Erfahrungen
- Erarbeiten von Handlungsansätzen

Geschlechtsspezifische Berufswahl | auch digital

- Einblick in die Situation von M\u00e4dchen* und Frauen* auf dem Ausbildungs- und Arbeitsmarkt
- Erleben von stärkenden Methoden für einen selbstbestimmten (Berufs-)Weg
- Erarbeiten von praktischen Handlungsansätzen

Neben unseren Standardworkshops für Fachkräfte entwickeln wir stetig neue Seminarinhalte.

mira FACTS

mira Mädchen*bildung

- wurde 1996 gegründet
- arbeitet seit 2011 im inklusiven Bereich
- bietet seit 2021 Seminare in der inklusiven Medienpädagogik an
- hat bis 2022 1.445 Seminare durchgeführt und 14.633 Mädchen* und junge Frauen* in München erreicht
- sind vier Fachfrauen* mit sozialpädagogischer Ausbildung

KONTAKT: mira Mädchen*bildung Hermann-Lingg-Str. 13, 80336 München Tel. 089/513 99 696 | mira@miramue.de miramue.de | @ miramaedchenbildung



GEFÖRDERT VON:





(S.1), Javier Larraondo (S.19); ugsplash.com: Laura Chouette (S.9), Nathan Dumlao (S.15), AliGo - An App for Plus Size People (S.23)

