

## I Feel Good

Der Workshop "I feel good" sorgt bei den Teilnehmenden für ein deutlich besseres Wohlbefinden, da er eine entspannte Atmosphäre bietet, großen Spaß macht und zudem frei von Hausaufgaben ist. Inhaltlich liegt der Fokus auf der der Selbstverteidigung sowie der Stärkung des Selbstbewusstseins und des persönlichen Mutes. Die Wahl für dieses Projekt fiel vor allem deshalb, weil Mobbing ein allgegenwärtiges Problem darstellt und das Thema somit eine große Bedeutung hat, auch wenn die Auseinandersetzung damit durchaus anspruchsvoll ist. Ziel des Angebots ist es, den Schülern hilfreiche Strategien an die Hand zu geben, um gelassener mit stress und Ärger im Alltag umzugehen.

