



# Workshop: Ich schau auf mich!

Ideen für mehr Wohlbefinden



work  
shops

JugendService



# Workshop „Ich schau auf mich!“ – Ideen für mehr Wohlbefinden

Bewusstseinsbildung zum Thema psychische Gesundheit

- ➔ Zielgruppe: **ab der 9. Schulstufe**
- ➔ Dauer: **2 Unterrichtseinheiten**
- ➔ Terminbuchung:  
**[www.jugendservice.at/workshop](http://www.jugendservice.at/workshop)**
- ➔ **kostenlos**
- ➔ Inhalte: Selfcare, Umgang mit Emotionen & Stress,  
persönliche Ressourcen, Hilfsangebote



weitere Infos: **[www.jugendservice.at/ich-schau-auf-mich](http://www.jugendservice.at/ich-schau-auf-mich)**

## JugendService des Landes OÖ

4021 Linz, Bahnhofplatz 1 /// 0732.66 55 44 /// [jugendservice@ooe.gv.at](mailto:jugendservice@ooe.gv.at)  
Mo - Do: 13:00 - 17:00 Uhr, Fr: 09:00 - 14:00 Uhr

info  
stores  
14 x in OÖ

**Braunau** 0664 60072 15910 /// **Eferding** 0664 60072 15911 /// **Freistadt** 0664 60072 15912  
**Gmunden** 0664 60072 15913 /// **Grieskirchen** 0664 60072 15914 /// **Kirchdorf** 0664 60072 15915  
**Perg** 0664 60072 15917 /// **Ried** 0664 60072 15918 /// **Rohrbach-Berg** 0664 60072 15919  
**Schärding** 0664 60072 15920 /// **Steyr** 0664 60072 15921 /// **Vöcklabruck** 0664 60072 15923  
**Wels** 0664 60072 15924



 @4youcard  
 /JugendService.at

Alles, was dich  
bewegt!  
[jugendservice.at](http://jugendservice.at)



Landesschülervertretung  
Oberösterreich

JugendService



Eine Initiative von Jugend-Landesrat Wolfgang Hattmannsdorfer mit der Landesschülervertretung