

DOVE & GLOBAL DIGNITY

# Selvvaerds- workshop

FALCONER SALEN, KØBENHAVN  
TORS DAG DEN 1. OKTOBER 2015



GlobalDignity

*Dove*  
self-esteem  
project





## Om Dove & Global Dignity

Dove og Global Dignity arbejder begge for bedre selvværd blandt unge verden over.

Dove har gennem mange år arbejdet målrettet på at være med til at skabe et positivt skønhedsideal for kvinder og unge piger verden over – og få dem til at føle sig værdifulde, som de er via kommunikation og debat om emnet. Global Dignity arbejder for at skabe mere værdighed blandt børn og unge via lokale workshops og arrangementer som Girls Day.

Med denne workshop sætter Dove og Global Dignity sammen fokus på skønhedsideal, mediernes påvirkning og hvad man selv kan gøre for at udfordre omverdenens pres om, at man skal se ud på en bestemt måde for at være god nok.



GlobalDignity

## Spørgsmål til Dove Evolution-filmen

1. Hvad synes du var overraskende eller uvirkeligt i filmen?
2. Hvad føler du, når du ser, hvor anderledes modellen ser ud, efter hun er blevet stilet og har fået sat hår?
3. Synes du, at det er uretfærdigt og misvisende, at modellen ændres så meget?
4. Synes du, at det er urealistisk eller uretfærdigt at sammenligne dit eller dine veninders/venners udseende med manipulerede billeder af personer, du ser i medieme? Hvorfor?



# Hvordan udfordrer du skønhedsidealene?

**Arbejd to og to.** Hvad kan du gøre for at udfordre de skønhedsidealene, der eksisterer i personlige og sociale medier?

## Brug for hjælp?

Tænk på hvad du kunne gøre anderledes, når du kommenterer på dine venners billeder. Kunne du ændre typen eller stilen af de billeder, du vælger at uploade?

**Arbejd for dig selv.** Gennemfør øvelsen nedenunder og fortæl andre, hvad de kan gøre for at reducere presset om at se ud på en bestemt måde. Du skal færdiggøre sætningerne med det, du synes.

En ting man kan gøre anderledes, når man tager og deler billeder, film og beskeder er...

## Brug for hjælp?

Nævn en enkelt ting, man let ville kunne ændre.

Tænk på hvorfor nogle typer af billeder, beskeder og videoer kan få os til at føle et pres for at se ud på en bestemt måde. Hvordan kan det du foreslår hjælpe med at reducere dette pres?

Hvis man gør det, vil det hjælpe personer med at føle sig bedre tilpas med deres udseende, fordi...

# Vær med til at udfordre skønhedsidealene

**Arbejd for dig selv.** Skriv én ting ned, som du vil starte med at gøre, eller gøre anderledes, for at imødekomme det "ægte" inde i dig selv og andre, efter du har deltaget i denne workshop?

Jeg lover, at jeg vil.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Brug for hjælp?

Tænk på hvad der vil hjælpe dig med at udfordre de skønhedsidealene, som du og dine venner måske føler, I skal leve op til? Prøv at vælg en handling, der let kan foretages eller ændres.



Værdsæt din egen person og forskellene blandt dem du kender. Arbejd på at blive den bedste version af dig selv – for du er en éner!

# Ordlister

**Skønhedsideal:** Den måde, som vores omverden og kultur fortæller os, er den ideelle måde at se ud på.

**Omverdenens påvirkning af skønhedsideal:** Det pres vi oplever, når vi føler, at vi skal leve op til visse skønhedsideal i forhold til at være smukke og attraktive. At vi skal se ud på en bestemt måde for at være gode nok.

**Selvværd:** Den måde vi tænker og føler omkring os selv og vores udseende. Det handler ikke om at være god til noget bestemt eller se ud på en bestemt måde, men om at hvile i sig selv og være glad og tilfreds med, hvem man er.

**Manipulation af billeder:** Den måde medierne nøje vælger, forbedrer og redigerer billeder, så de ikke længere afspejler den rigtige person, billedet er taget af.

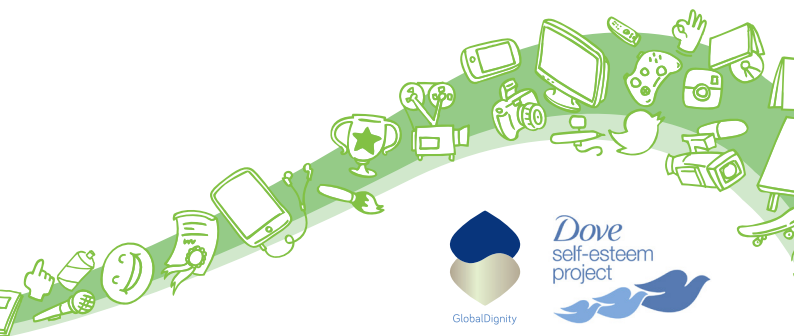
**Medier:** Beskeder, billeder og videoer der kommunikerer på forskellige måder.

*Professionelle medier:* Billeder, beskeder og videoer produceret af virksomheder, der bliver vist i forskellige kanaler som fx tv-programmer, magasiner, reklamer og musikvideoer.

*Personlige og sociale medier:* Billeder, beskeder og videoer lavet af dig og dine venner/veninder, der deles med andre online og via sociale medier.

**Løfte:** Noget man lover, og som man vil gøre alt for at holde.

# Noter



GlobalDignity

*Dove*  
self-esteem  
project

