

Erfolgreich zum Ziel – Gesundheitskompetenz in der Berufsausbildung

Auszubildende haben vor allem am Anfang vielfältige Herausforderungen zu meistern. Der Sprung in die dynamische Arbeitswelt ist geprägt von hohem Leistungsanspruch und Verantwortungsübernahme. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Sind die Belastungen in den ersten Wochen und Monaten für Auszubildende zu hoch, erhöht sich das Risiko, dass problematische Bewältigungsstrategien gewählt werden oder die Ausbildung sogar abgebrochen wird.



Wir bieten für Ausbildungsanfänger und Ausbildungsanfängerinnen ein Seminar, das junge Menschen für gesundheitliche Risiken sensibilisiert und befähigt, Stress- und Belastungssituationen konstruktiv zu bewältigen. Vorhandene Ressourcen werden aktiviert und weiter entwickelt.

Seminarinhalte:

- Gesundheitsbalance – Wozu ist Gesundheit überhaupt gut? Wieso lohnt es sich auf den Lebensstil zu achten?
- Strategien zur Stressbewältigung und zum Zeitmanagement – Wie gelingt es in der neuen Lebenssituation die Fülle von Arbeit und Aufgaben zu organisieren und gekonnt zu meistern?
- Alltagsdoping und Suchtmittelkonsum – Wie bleibt man trotz vieler Aufgaben „clean“? Wann ist die Einnahme von Medikamenten problematisch am Arbeitsplatz? Welche rechtlichen Rahmenbedingungen gelten in der Arbeitswelt?
- Ernährung, Bewegung und Life-Style – Wie schaffe ich es, Job, Freizeit, Freundeskreis, Familie und Sport unter einen Hut zu bekommen?
- Kommunikations- und Konfliktcoaching – Wie führe ich im Betrieb konstruktiv Gespräche und wie spreche ich Konflikte aktiv an?

Mit den Personalverantwortlichen werden Vor- und Nachgespräche geführt. Dabei können die Ergebnisse aus dem Seminar in den Betrieb zurückgekoppelt werden.

Zielgruppe: Auszubildende im ersten Ausbildungsjahr

Zeitlicher Rahmen:

- ✓ Vorgespräch im Unternehmen mit den Personalverantwortlichen
- ✓ 2 Tage von 9.00 – 16.30 Uhr
- ✓ Follow up: 6 Monate später 1 Tag von 9.00 – 15.00 Uhr
- ✓ Nachgespräch und für den Betrieb spezifische Auswertung mit den Personalverantwortlichen
- ✓ Verpflegung und Pausengestaltung ist inbegriffen.