

Azubis bewegen – Gesund starten

»Gesundheit hat ihren Anfang im Denken.«
Helga Schäfering

RESILIENZ KOMMUNIKATION
ERGONOMIE
SPORT **ENTSPANNUNG**
REGENERATION
ERNÄHRUNG STRESS
MEDIENKONSUM
ZEITMANAGEMENT
GEWALT **LIFE-BALANCE** PAUSEN
KONFLIKTE **PRÜFUNGSSTRESS**
FITNESS ACHTSAMKEIT

Die Übertragung von erlebbaren Gesundheitskompetenzen ist eine lohnende Investition für Auszubildende und Arbeitgeber. Auszubildende sind ein wichtiges Bindeglied in einer Unternehmensstruktur, um den demographischen Wandel nachhaltig zu gestalten. Sie bringen mit dem Einstieg ins Berufsleben umfassendes Know-how und neue Ideen in Unternehmen und Organisationen. Ein geregelter Arbeitsalltag, ein neues soziales Umfeld und körperliche Beanspruchung sind Herausforderungen, welche die Jugendlichen schnell überfordern können. Dabei wird das Wichtigste meist vernachlässigt – die eigene Gesundheit.

Die praxisorientierten Module werden durch das Motto: »Lernen durch Erleben« bestimmt. Vielfältige Moderationsmethoden wie Impulsvorträge, Kleingruppenarbeiten und Fallbeispiele führen zu einer zielsicheren Kenntnisvermittlung und bilden dabei den Erfolg für die Nachhaltigkeit.

Durchführung

- Empfohlene Gruppengröße von 10–15 Personen
- Modularer Schulungsaufbau
- Dauer pro Modul: 4 bis 8 Stunden

Wir wissen aus Erfahrung, dass die Begeisterung der Azubis für gesundheitliche Themen einer frischen und direkten Ansprache bedarf. Die Modulinhalte werden in einem Beratungsgespräch abgestimmt und individuell den Anforderungen und Bedürfnissen angepasst.

Seminarmodule

- 1. Ergonomie & Bewegung – Gewusst wie** Einseitige Anforderungen und anspruchsvolle Tätigkeiten benötigen Ausgleich. Mit erlebbaren Tipps und Tricks kriegen die Azubis den Dreh raus.
- 2. Stress & Entspannung – Kein Stress mit dem Stress** Neue herausfordernde Aufgaben, Prüfungsstress und die Angst zu enttäuschen: Probleme mit denen sich die Azubis im Laufe ihrer Ausbildung auseinander setzen müssen.
- 3. Kommunikation & Konfliktlösung – Mit Verstand und Verständnis** Ein unbekanntes Arbeitsumfeld, neue soziale Kontakte und Anpassungen an andere Strukturen sind Herausforderungen für Azubis, die zu vielschichtigen Konflikten führen können.
- 4. Ernährung & Fitness – Fit am Start** Fastfood, Alkohol und ein bewegungsarmer Lebensstil. Schnell werden Gewohnheiten zur Routine. Wer Alternativen zur Hand hat, ist im Vorteil.
- 5. Zeit- & Selbstmanagement – Alles im Griff** Der neue Lebensabschnitt besteht aus vielen Verpflichtungen und Verführungen. Strukturen sollen helfen den Alltag und Zeitfresser in den Griff zu bekommen.

Kontakt

Gunnar Reinhardt
Dipl.-Sportwissenschaftler/Sporttherapeut, Betrieblicher Gesundheitsmanager (IFT),
Systemischer Mediator (Artop)

Telefon: +49 163 549 11 92
gunnar.reinhardt@relax-gesundheitsmanagement.de
www.relax-gesundheitsmanagement.de

