

Eine Investition in die Zukunft:

# Seminare für Auszubildende

**Auch Auszubildende stehen unter einem großen Leistungsdruck und leiden oft unter Erschöpfungszuständen. Selbst Berufsanfänger werden mit der Diagnose „Burnout“ krankgeschrieben. Umso wichtiger ist die gezielte Prävention.**

In unseren Seminaren lernen Auszubildende, eigene Verhaltensmuster realistisch einzuschätzen und Gefahren zu erkennen. Denn nur wer die ihn leitenden Bedürfnisse kennt, kann Risikokompetenz erwerben und einen eigenverantwortlichen, auf Gesundheit und Genuss ausgerichteten Lebensstil entwickeln.

Wir bieten Ihren Auszubildenden über die gesamte Ausbildungsdauer bis zu **fünf thematisch aufeinander abgestimmte Seminarmodule** an. Durch die kontinuierliche Auseinandersetzung mit lebensweltlichen Themen im Rahmen der Ausbildung wird eine nachhaltige seelische Entwicklung unterstützt. **Jedes Modul kann auch als eigenständige Veranstaltung gebucht werden.**

## SETTING:

- 6 Stunden
- Workshop

Einzelne Module auch Lehrjahre übergreifend möglich.



## MODUL 1: SOZIALE KOMPETENZ UND TEAMENTWICKLUNG

- Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten und Förderung der Teamkultur
- Selbstreflexion von Gruppenrollen und Kooperationsverhalten
- Lebensabschnitt Ausbildung: Wohin geht die Reise?



## MODUL 2: KONSUM-, RAUSCH- UND RISIKOKOMPETENZ

- Bewusstsein für Gefahren und Risiken von Suchtmitteln
- Umgang mit sozialen Einflussfaktoren und Gruppendruck
- Unterstützung bei der Ausbildung genussorientierter Verhaltensweisen



## MODUL 3: BURNOUT, STRESS UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- Erkennen eigener Belastungs- und Krisenherde
- Entwicklung von Strategien der eigenen Gesundheitsfürsorge
- Konfliktlösestrategien und Umgang mit Stressoren



## MODUL 4: DIGITAL, MOBIL UND ALWAYS ON

- Digitaler Dauerstress: Selbstcheck im Umgang mit den digitalen Alleskönnern
- Datenschutz und Big Data: Personenbezogene Daten im Internet
- Smartphone-Etikette: Dos and Don'ts im Cyberspace



## MODUL 5: SELBSTOPTIMIERUNG UND SELBSTINSZENIERUNG - DAS VERBESSERTE ICH

- Kritische Auseinandersetzung mit Ernährungsmythen und Schönheitsidealen
- Essstörungen und Adoniskomplex: Risiko- und Schutzfaktoren
- Eigene Stärken erkennen und Selbstwahrnehmung schulen

