

# Seminare für Auszubildende

## Wir bieten Ihren Auszubildenden fünf thematisch aufeinander abgestimmte Seminarmodule an.

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.

### Formate:

- ▶ Präsenzworkshop
- ▶ Live-Online-Workshop

### Fortbildung für Ausbilder\*innen

Ausbilder werden mit besonderen Rollenerwartungen konfrontiert: Sie sind sowohl fachliche Anleiter, als auch an der Persönlichkeitsentwicklung der jungen Mitarbeitenden beteiligt.

### Ziele und Inhalte des Seminars:

- ▶ Jugendtypisches (Risiko-)Verhalten
- ▶ Konsumtrends und Nutzungsmuster (u. a. Suchtmittel, digitale Medien)
- ▶ Gefährdungen erkennen und intervenieren
- ▶ Vorgehen bei konkreten Auffälligkeiten
- ▶ Professionelles Hilfesystem



Die Module können auch Lehrjahre übergreifend durchgeführt werden.

## 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

