

PRÄVENTIONSSEMINARE FÜR AUSZUBILDENDE

Wirksame Prävention. Gesunde Auszubildende. Starke Unternehmen.

Der Einstieg ins Berufsleben ist für junge Menschen eine prägende Phase. Leistungsdruck, neue Rollen, hohe Erwartungen und der Umgang mit Stress, Konsum und digitalen Medien stellen Auszubildende vor große Herausforderungen. Aktuelle Studien zeigen: Psychische Belastungen, riskanter Konsum und digitale Dauerverfügbarkeit nehmen weiter zu – mit direkten Auswirkungen auf Motivation, Leistungsfähigkeit und Ausbildungsabbrüche.

Unternehmen, die frühzeitig in Prävention investieren, stärken nicht nur die Gesundheit ihrer Auszubildenden, sondern schaffen die Grundlage für ein positives Betriebsklima, langfristige Bindung und nachhaltige Fachkräftesicherung.

neon begleitet Betriebe mit praxisnahen, interaktiven Präventionsseminaren. Unsere Angebote fördern persönliche, soziale und gesundheitliche Kompetenzen – passgenau für Auszubildende und an die Anforderungen moderner Arbeitswelten angepasst.

Schaffen Sie die Basis für ein optimales Betriebsklima

Die gesundheitliche Förderung der Auszubildenden ist eine wichtige Investition in die Zukunft. Das Team von neon unterstützt Sie dabei in den Bereichen Konsum- und Risikokompetenz, Stress- und Burnout-Prophylaxe sowie Soziale Kompetenz und Teamentwicklung.

MODUL 1: SOZIALE KOMPETENZ UND TEAMENTWICKLUNG

Der Übergang von Schule in Ausbildung bedeutet für junge Menschen einen tiefgreifenden Rollenwechsel. Neue Strukturen, Erwartungen und soziale Konstellationen erfordern Orientierung, Kommunikationsfähigkeit und Teamgeist.

Dieses Modul legt den Grundstein für erfolgreiche Zusammenarbeit. Mithilfe erlebnisorientierter Methoden erleben die Auszubildenden, wie Teamarbeit gelingt und welche Rolle jede einzelne Person dabei spielt. Gemeinsam werden Erfolgsfaktoren funktionierender Teams herausgearbeitet und auf den Ausbildungsalltag übertragen.

Durch gezielte Reflexionsphasen setzen sich die Teilnehmenden mit ihrem eigenen Verhalten auseinander:

Wie bringe ich meine Stärken sinnvoll ein? Wie gehe ich mit Konflikten um? Wo liegen meine persönlichen Entwicklungsfelder?

Ein besonderer Fokus liegt auf Kommunikation und Feedback. Die Auszubildenden lernen, klar, respektvoll und lösungsorientiert zu kommunizieren – analog wie digital. Praxisnahe Übungen schaffen Sicherheit und bereiten auf reale Herausforderungen im betrieblichen Alltag vor.

MODUL 2: KONSUM-, RAUSCH- UND RISIKOKOMPETENZ

Konsum- und Risikoverhalten sind fester Bestandteil der Lebenswelt junger Menschen – ob Alkohol, Nikotin, Cannabis, digitale Medien oder andere risikobehaftete Verhaltensweisen wie Extremsport, Social-Media-Challenges oder riskantes Sexualverhalten. Moderne Prävention verfolgt das Ziel, Verantwortung zu fördern, Risiken realistisch einschätzen zu können und gesundheitsbewusste Entscheidungen zu treffen.

In diesem Modul setzen sich die Auszubildenden kritisch mit Konsumverhalten und gesellschaftlichen Einflüssen auseinander. Dabei stehen persönliche Motive, Bedürfnisse und Entscheidungsprozesse im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden reflektieren ihr eigenes Verhalten und entwickeln realistische, alltagstaugliche Alternativen.

Erlebnisorientierte Übungen machen Risiken, Gruppendruck und persönliche Grenzen erfahrbar. Gleichzeitig lernen die Auszubildenden, ihr Risikoverhalten realistisch einzuschätzen und gesundheitliche Folgen zu erkennen.

Ergänzend werden die Themen Missbrauch und Abhängigkeit sachlich und altersgerecht behandelt. Auswirkungen auf Betroffene, Kolleg*innen und Betriebe werden ebenso thematisiert wie Hilfs- und Unterstützungsangebote. Ziel ist ein verantwortungsbewusster, reflektierter Umgang mit Konsum.

MODUL 3: BURNOUT, STRESS UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Chronischer Stress und seine Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit werden noch immer häufig unterschätzt. Gleichzeitig zählen psychische Erkrankungen inzwischen zu den häufigsten Ursachen für Krankschreibungen. Gerade Auszubildende, die

am Beginn ihrer beruflichen Laufbahn stehen, können frühzeitig für einen gesunden Umgang mit Belastungen sensibilisiert werden. So wird bereits zu Beginn der Ausbildung die Basis für langfristige Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation gelegt.

Im Seminar erhalten die Teilnehmenden fundierte und praxisnahe Einblicke in die Themen Stress und Burnout. Sie lernen, welche Funktion Stress erfüllen kann, wie er leistungsfördernd genutzt werden kann und ab wann er zur gesundheitlichen Belastung wird. Durch vielfältige Übungen reflektieren die Auszubildenden ihre persönlichen Ressourcen und entwickeln individuelle Strategien im Umgang mit Stressoren und Belastungssituationen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Analyse konkreter arbeitsplatzbezogener Stressfaktoren. Mithilfe von Methoden aus dem Problemlöse- und Handlungstraining setzen sich die Teilnehmenden aktiv mit typischen Herausforderungen auseinander und erarbeiten gemeinsam realistische Lösungsansätze. Bestehende betriebliche Unterstützungsangebote werden dabei einbezogen und die Nutzung von Hilfesystemen gezielt gefördert.

Ergänzend lernen die Teilnehmenden eine alltagstaugliche Achtsamkeitsmethode kennen und wenden diese unter fachlicher Anleitung an. Darüber hinaus werden individuelle Schutzfaktoren erarbeitet und reflektiert. Ziel ist es, das Bewusstsein für Eigenverantwortung zu stärken und einen gesunden, nachhaltigen Umgang mit sich selbst zu fördern.

M4: DIGITAL, MOBIL UND ALWAYS ON

Studien zeigen, dass junge Erwachsene täglich mehrere Stunden am Smartphone verbringen und ihre Aktivitäten in kurzen Abständen unterbrechen. Die Auswirkungen dieser dauerhaften Verfügbarkeit auf Konzentration, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und körperliche Gesundheit sind erheblich.

Bereits im Vorfeld des Seminars werden die Auszubildenden eingeladen, ihre eigene Mediennutzung mithilfe ausgewählter Apps zu reflektieren. Im Workshop setzen sie sich anschließend intensiv und kritisch mit ihrem tatsächlichen Nutzungsverhalten auseinander. Ein Kurzfragebogen ermöglicht eine fachliche Einschätzung und bildet die Grundlage für individuelle Veränderungsansätze. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden praxiserprobte, alltagstaugliche Strategien zur bewussten Reduktion von Bildschirmzeit. Gemeinsam erarbeitete Regeln und Vereinbarungen fördern die Selbstverpflichtung und nachhaltige Umsetzung.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Sensibilisierung für persuasive Technologien – also digitale Mechanismen, die gezielt darauf ausgelegt sind, Aufmerksamkeit zu binden und

Nutzungsverhalten zu steuern. Anhand praxisnaher Beispiele lernen die Auszubildenden, wie Apps, Plattformen und Algorithmen mit Belohnungssystemen, Push-Benachrichtigungen oder Endlos-Scroll-Funktionen arbeiten. Ziel ist es, diese Wirkmechanismen zu erkennen, kritisch zu hinterfragen und bewusst mit ihnen umzugehen.

Ein weiterer Schwerpunkt bildet das Thema Datenschutz und digitale Sicherheit. In einer Selbsterfahrungsübung werden Risiken und Auswirkungen persönlicher Datenfreigabe anschaulich gemacht. Die Teilnehmenden lernen, soziale Netzwerke und Kommunikations-Apps verantwortungsvoll zu nutzen, sichere Alternativen zu gängigen Anwendungen kennenzulernen und sich angemessen in digitalen Räumen zu verhalten. Ergänzend werden gesundheitliche Aspekte wie Strahlung sowie Strategien für einen möglichst gesundheitsbewussten Umgang mit digitalen Medien praxisnah thematisiert.

M5: SELBSTOPTIMIERUNG UND SELBSTINSZENIERUNG – DAS VERBESSERTE ICH

Junge Menschen werden täglich mit idealisierten Körperbildern und Leistungsansprüchen konfrontiert. Casting-Formate, Werbung und insbesondere soziale Netzwerke vermitteln häufig ein verzerrtes Bild von Schönheit, Erfolg und Selbstoptimierung. Durch Bildbearbeitung, Filter und Inszenierung entstehen scheinbar perfekte Körper und Lebensstile, die als Maßstab dienen. Fitness-, Ernährungs- und Lifestyleprogramme versprechen gleichzeitig schnelle Lösungen zur Erreichung dieser Ideale. Dies kann bei jungen Erwachsenen zu unrealistischen Erwartungen, erhöhtem Vergleichsdruck und einer verzerrten Selbstwahrnehmung führen.

Gerade in der sensiblen Entwicklungsphase sind Heranwachsende besonders anfällig für riskantes Schönheitshandeln, etwa durch gestörtes Essverhalten, exzessiven Sport oder ungesunde Selbstoptimierungsstrategien. Umso wichtiger ist es, diese Einflüsse bewusst zu reflektieren und eigene Werte, Grenzen und Erwartungen kritisch zu hinterfragen. Das Seminar fördert eine differenzierte Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen, Körperbildern und gängigen Ernährungsmythen und stärkt die Fähigkeit zur kritischen Medienreflexion.

Zugrunde liegendes riskantes Verhalten steht häufig im Zusammenhang mit unerfüllten Bedürfnissen nach Anerkennung, Zugehörigkeit oder Kontrolle. Durch gezielte Reflexion und praxisnahe Übungen werden diese Zusammenhänge sichtbar gemacht. Die Teilnehmenden identifizieren persönliche Schutz- und Risikofaktoren, lernen ihre individuellen Stärken kennen und entwickeln einen gesunden, wertschätzenden Umgang mit sich selbst.