

Gesundheit und Leistungsfähigkeit für Auszubildende

Auszubildende sind die Zukunft von Unternehmen und Behörden. In den Lehrjahren stehen sie vor vielfältigen Herausforderungen: neue fachliche Anforderungen, das Erlernen zahlreicher Kompetenzen sowie zunehmender Leistungs- und Prüfungsdruck. Diese Anforderungen wirken sich sowohl auf die persönliche Entwicklung als auch auf die Gesundheit junger Erwachsener aus. Um Auszubildende nachhaltig zu stärken, ist eine gezielte Unterstützung in beiden Bereichen sinnvoll. Unser Ziel ist es, frühzeitig gesundheitsbewusstes Verhalten zu fördern und Ressourcen zur Bewältigung arbeitsplatzbezogener Belastungen zu stärken. Die Inhalte werden praxisnah und lebensweltorientiert vermittelt und greifen insbesondere Maßnahmen mit Lifestyle-Charakter auf, die bei jungen Erwachsenen eine hohe Akzeptanz haben.

Ergänzend bieten wir Schulungen im Bereich der Personalentwicklung an, die Auszubildende in ihrer persönlichen und sozialen Kompetenz stärken. Im Fokus stehen unter anderem Selbstorganisation, Eigenverantwortung, Lernstrategien, Kommunikation und der konstruktive Umgang mit Anforderungen im Ausbildungsalltag. Ziel ist es, Auszubildende in ihrer Entwicklung zu selbstständigen, leistungsfähigen und verantwortungsbewussten Mitarbeitenden zu unterstützen.

Folgende Themen haben wir für Auszubildende im Angebot:

- Gesunder Start ins Berufsleben
- Ergonomie und Rückengesundheit
- Ergonomie und Augengesundheit im Büro
- Stressbewältigung im (Berufs-)Alltag
- Stressbewältigung und Akzeptanz
- Achtsamkeit im Alltag – Flugmodus an
- Stressbewältigung, Entspannung und gesunder Schlaf
- Stressbewältigung und Lernstrategien für einen erfolgreichen Abschluss
- Selbstsorge und Achtsamkeit – Stärke dein inneres Immunsystem
- Life Skills – Gesunde Gewohnheiten
- Komfortzone verlassen – Zeitmanagement für einen optimalen Studienabschluss
- Erfolgreich kommunizieren
- Umgang mit Konflikten

Angebote für Auszubildende

Auch Ausbilderinnen und Ausbilder stehen im Ausbildungsalltag vor besonderen Anforderungen. Neben der fachlichen Anleitung übernehmen sie eine zentrale Rolle in der Begleitung und Entwicklung junger Menschen. Zeitdruck, hohe Verantwortung sowie der Umgang mit unterschiedlichen Leistungsständen und Belastungen erfordern sowohl pädagogische als auch persönliche Kompetenzen.

Daher bieten wir vergleichbare Schulungs- und Weiterbildungsangebote speziell für Ausbilderinnen und Ausbilder an. Hier steht die eigene Gesunderhaltung, der Umgang mit Belastungen sowie die Vorbildfunktion im Fokus. Ergänzend unterstützen wir dabei, Ausbildungsgespräche professionell zu führen, Motivation zu fördern und mit herausfordernden Situationen konstruktiv umzugehen. Ziel ist es, Ausbilderinnen und Ausbilder in ihrer Rolle zu stärken und eine gesundheitsförderliche Ausbildungskultur zu unterstützen.