

STARK in der Ausbildung

Gesundheits- und Sozialkompetenz für Auszubildende

(S)tressfrei, (T)eamorientiert, (A)usgeglichen, (R)egeneriert, (K)ommunikativ



Die Seminarreihe „STARK in der Ausbildung“ begleitet Auszubildende mit ausgewählten Seminaren zur Gesundheits- und Sozialkompetenz durch die Zeit der beruflichen Grundbildung.

Die Ausbilder/-innen werden in eigenen Workshops über die Inhalte von „STARK ausgebildet“ auf dem Laufenden gehalten und bekommen aktuelle Informationen zu den Themen „Gesundheit und Führung“.

Die Fachkräfte der Zukunft werden in Unternehmen mit viel Aufwand und Engagement auf ihre zukünftige Arbeitswelt vorbereitet. Die Vermittlung der Fachkompetenz ist dabei der entscheidende Faktor für den Erfolg der Ausbildung und die Übernahme als Fachkraft in ein dauerhaftes Arbeitsverhältnis.

Frühzeitig die Weichen zu stellen für eine gute Balance zwischen Belastung und Erholung macht Sie als Ausbildungsbetrieb attraktiv im Kampf um die Talente. Mit unserem Ausbildungsprogramm unterstützen wir bei der Wahrnehmung der persönlichen und beruflichen Verantwortung zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten. Dabei gehen wir auf die Teilnehmer ganzheitlich durch zielgruppenkonforme Seminare und Workshops ein.

Die Auszubildenden werden auf ihre berufliche Verantwortung im Sinne des Selbstmanagements und der Sozialkompetenz vorbereitet und für einen fordernden Berufsalltag in ihren „soft skills“ gestärkt.

Gewinne für das Unternehmen.

Als ausbildendes Unternehmen profitieren Sie von der gestiegenen Attraktivität Ihrer Ausbildungsplätze und binden Ihren Fachkräftenachwuchs während der Ausbildung noch stärker an Ihr Unternehmen. Sie bekommen frühzeitiges Feedback, können präventiv Ausbildungsabbrüchen entgegenwirken und auf diesem Wege Ihre Investitionen in die Ausbildung schützen.

Unterstützung für die Ausbildungsverantwortlichen.

Als Ausbildungsverantwortlicher werden Sie in Ihrer Aufgabe unterstützt und können, durch Programmbausteine, wie „Gesund führen“ aktuelle Erkenntnisgewinne rund um das Thema „Führung in der Ausbildung“ erhalten.

Das Programm auf einen Blick

Die Seminarreihe „STARK in der Ausbildung“ baut auf fünf Terminen für die Auszubildenden während ihrer Ausbildungszeit auf und wird für die Ausbilder/-innen mit einem Workshop „Gesund führen“ und dem optionalen Angebot der „Ausbilderrunde“ begleitet.

Während des Programmverlaufes nehmen wir regelmäßig Kontakt zu den Ausbildern auf und tauschen uns zum Beispiel zu den Feedbacks der Azubis und den Transfermöglichkeiten des Erlernten aus.

Ihre Meinung ist uns wichtig, deshalb evaluieren wir unser Programm und bitten unsere Kunden regelmäßig nach ihrer Meinung, um uns kontinuierlich verbessern zu können.

Zielgruppe(n)

- Auszubildende in gewerblichen oder kaufmännischen Ausbildungsgängen, Auszubildende/Student(inn)en dualer Studiengänge
- Ausbildungsverantwortliche Fach- und Führungskräfte

Aufbau und Ablauf

- Kick-off
- Seminartag: Baustein „Kommunikation“
- Seminartag: Bausteine „Ernährung, Bewegung & Ergonomie“
- Seminartag: Bausteine „Stressmanagement & Lernstrategien“
- Team-Event: „Der lebendige Vortrag“

Kosten

Seminarreihe „STARK in der Ausbildung“ als firmeninternes Weiterbildungsangebot - Abgestimmt auf die Bedarfe ihres Unternehmens, ihrer Ausbildungsberufe und -situationen.

- Kick-off, Seminartage 1-3 & Team-Event	6.900,- EUR
Ausbilderseminar „Gesund Führen“	1.200,- EUR
Gesamt bei Komplettbuchung (5 Azubi-Veranstaltungen & 1 Ausbilderseminar)	7.890,- EUR

Fahrtkosten werden mit einer Pauschale von 0,40€/km in Rechnung gebracht

Alle Preise verstehen sich rein netto zzgl. USt.

Die Seminarreihe und ihre Bausteine

Die Seminarreihe ist für eine Laufzeit von etwa zwei Jahren konzipiert und begleitet die Teilnehmer somit über weite Strecken Ihrer Ausbildungszeit. Ein Kick-off, drei Seminartage mit themenorientierten Bausteinen und ein erlebnisorientierter Team-Event bieten Ihren Auszubildenden ein interessantes, wie auch besonderes Erlebnis

Die Ausbilder können zu Beginn mit eigenen Seminarthemen zu gesunder Führung in den Prozess eingebunden werden. Darüber hinaus besteht auf Wunsch die Möglichkeit mit einer „Ausbilderrunde“ im Betrieb kontinuierlich zum Thema „Führung und Gesundheit“ zu arbeiten.

Kick-off:

„Teamkompetenz stärken“

Das Kennenlernen der Gruppenmitglieder und erste Übungen zum reflektierten Interagieren in der Gruppe stehen im Mittelpunkt. Auf Themen wie Vertrauen, Verantwortung und das Erlernen von Teamregeln wird eingegangen.

Mit erlebnispädagogischen Methoden führen unsere Trainerinnen und Trainer durch den Tag. Dabei wird mit einer Kombination aus Bewegungs- und Kommunikationsübungen, mit Varianten aus Spiel und Sport zum Thema „Team und Vertrauen“ gearbeitet.

1. Seminartag:

Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit

Unsere Seminare basieren auf der Erkenntnis, dass unsere Gesundheit ständigen Belastungen ausgesetzt ist. Die Kompetenz, dieses zu erkennen und die eigenen Belastungen zu definieren, ist die Grundlage eines gesunden Menschen. Die Handlungskompetenz, um Belastungen zu reduzieren oder Ihnen ausgleichende Ressourcen für das Individuum zu entwickeln, ist Ziel unseres Trainingsprogramms.

Baustein 1 – Kommunikation

Kommunikationsfähigkeit ist eine Kernkompetenz im beruflichen Kontext. Den Teilnehmern soll im Rahmen ihrer Ausbildung korrektes und vertrauensvolles Verhalten und Auftreten gegenüber Vorgesetzten, Kollegen und Kunden vermittelt werden. Dieses Wissen soll sie über die Wichtigkeit der persönlichen Außenwirkung speziell im beruflichen Bereich sensibilisieren.

Die Teilnehmer erlernen gemeinsam Strategien, eine verbale und non-verbale Kommunikation unter Anwendung verschiedener Methoden und Gesprächsführung mit jeweils entsprechenden Mitteln und Techniken zu beginnen und aufrecht zu erhalten.

2. Seminartag:

Baustein 2 – Ernährung

Das Ernährungscoaching dient der Sensibilisierung für das individuelle Ernährungsverhalten. Ausgewogenheit beim Essen und ein Verständnis für das eigene Handeln helfen den Teilnehmern zu einer gesunden Basis. Die Teilnehmer erfahren, wie eine gesunde Ernährung sie auch im Job unterstützen kann – Stichwort Brainfood. Wir betrachten das individuelle Ernährungs- und Trinkverhalten – auch in der Gruppe – um gemeinsam zu erarbeiten, wie die Ernährungsbedürfnisse gesund in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Baustein 3 – Bewegung & Ergonomie

Bewegungsmangel ist ein Risikoverhalten wodurch Volkskrankheiten, wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch psychische Erschöpfungszustände entstehen können. Hier setzen unsere Trainerinnen und Trainer auf Aufklärung einerseits und Umsetzungsmöglichkeiten, sowie Motivation die Teilnehmer zu einem „bewegteren“ Alltag zu führen andererseits– sowohl im Betrieb als auch darüber hinaus.

Grundlegende Kenntnisse über ein ergonomisch günstiges Verhalten ermöglichen einen funktionierenden Körper über die gesamte Lebensarbeitszeit hinweg.

Für das Thema Ergonomie sollte im Berufsleben frühzeitig ein Bewusstsein geschaffen werden, um Belastungen mit möglichen Langzeitfolgen entgegenzuwirken. Das Wissen um die Bedeutung der Wirbelsäule als Stütze der physischen Gesundheit bildet hier die Basis für präventiven Erfolg. Die Auszubildenden lernen in der Theorie und auch in praktischen Anwendungen den ergonomischen Umgang mit ihrem Körper am Arbeitsplatz – sitzend und stehend, mit und ohne Zusatzbelastungen.

3. Seminartag:

Baustein 4 – Stressmanagement

Dauerhafte Belastung und Stress sind in einer immer schneller werdenden Welt gesundheitliche Gefahren, die zu Burn-out und Depression führen können. Aus diesem Grund wollen wir frühzeitig den Belastungsfaktor Stress für die Teilnehmer/-innen zu einem Begriff machen, mit dem sie umgehen können. Die Frage, was Stress überhaupt ist, wird ebenso geklärt wie ein Umgang mit Stress und deren Folgen. Außerdem betrachten wir Möglichkeiten zur Steigerung eigener Widerstands-Ressourcen. So kann die Beanspruchung des Einzelnen bei gleicher Belastung gesenkt und somit die Folgen von Stress gemindert werden.

Baustein 5 – Lernstrategien gegen Prüfungsangst

Punktuelle Belastungen oder Stress, wie sie in Prüfungen, aber auch bei der Moderation von Teambesprechungen erlebbar sind, können zu Stolperfallen auf dem Weg zu einem erfolgreichen, erfüllten Arbeitserlebnis werden. Wie sowohl präventiv als auch situativ mit Stress und Belastung umgegangen werden kann, Prüfungen methodisch gut vorbereitet werden können, wird erlernt.

Team-Event:

Der lebendige Vortrag

Um einen lebendigen Vortrag zu halten, können Sprecherziehung und Präsentationstechniken helfen. Jede Textpräsentation, jede freie Rede profitiert von der richtigen Haltung des Körpers, aber auch vom Methodenwissen: Tipps und Tricks gegen Prüfungsängste sind ebenso Gegenstand des Team-Events wie das „Erlebnis Vortrag“ selber. Das macht Spaß, macht frei, macht mutig!

Hinweis: Für alle Seminare und Events gilt, dass das gruppenübergreifende Lernen und die Festigung des Netzwerkes unter den Auszubildenden gewünschter Effekt ist. Netzwerkkompetenz ist wichtige Kompetenz im heutigen Berufsalltag und wird in diesen Veranstaltungen gefördert.

Unterstützung für die Ausbildungsverantwortlichen

Seminartag:

„Gesund führen“

Die Auszubildenden – auch nach den Ansprüchen des Ausbildungsrahmenplans - in den betrieblichen Alltag zu integrieren, ist die Aufgabe der Ausbilderin und des Ausbilders. Die soziale und betriebliche Verantwortung, die Führungsverantwortung, geht weit darüber hinaus. Gesunde Führung bedeutet, Menschen Sicherheit, Handlungsspielräume und Wertschätzung bei angemessener Belastung zu bieten und abzuverlangen. Das Modell des „Gesunden Führens“ wird in diesem Workshop vermittelt, auf die besonderen Belange der Auszubildenden ausgerichtet angewendet und diskutiert.

Optionales Angebot:

„Die Ausbilderrunde“ – Sich mit anderen über Erfahrungen austauschen

Ihre Azubis lernen in der Schulungsreihe Methoden- und Handlungskompetenz zu einer Reihe von Themen. Diese sollen nun in den betrieblichen Alltag integriert werden. Lernen Sie als Ausbilder die Möglichkeiten für einen gelungenen Transfer der Lerninhalte der Seminarreihe „STARK ausgebildet“ kennen. Tauschen Sie sich mit Kollegen/-innen aus und nutzen sie die Chance des Netzwerkes.

Die Ausbilderrunden sind ein zusätzliches Angebot, dass von uns gern angestoßen und begleitet wird, jedoch auf Eigeninitiative beruht.