

# 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 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 talentierte Azubis. 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 und social skills“ gestärkt.

Die Themen Belastungen und Ressourcen ziehen sich wie ein roter Faden durch unsere Seminare. Uns ist es wichtig, dass die Auszubildenden lernen, eigene Belastungen und Ressourcen zu erkennen und zu wissen, welche Ressourcen sie wie einsetzen können, um aufkommenden Belastungen standzuhalten.

## 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 Ausbildungsabbrüche entgegenwirken und auf diesem Wege Ihre Investitionen in die Ausbildung schützen.

## Das Programm auf einen Blick

Die Seminarreihe *STARK in der Ausbildung* baut auf vier Terminen für die Auszubildenden während ihrer Ausbildungszeit auf und kann für die Ausbilder/-innen mit einem Workshop *Gesund führen* begleitet werden. 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

- Seminartag: Kick-Off
- Seminartag: Baustein Kommunikation
- Seminartag: Bausteine Bewegung & Ernährung
- Seminartag: Bausteine Stressmanagement & Lernstrategien

## Kosten

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

- |                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| - Kick-off plus drei Seminartage | 590,- EUR pro Teilnehmer |
| - Mindestteilnehmerzahl 10       | 5900,- EUR Grundpreis    |

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 von uns geplante Seminarreihe ist für eine Laufzeit von ein bis zwei Jahren konzipiert worden und würde die Teilnehmer somit über weite Strecken Ihrer Ausbildungszeit begleiten. Je nach Bedarf passen wir sowohl die Inhalte als auch die Zeiträume der Seminare individuell an Ihr Unternehmen und die Auszubildenden an. Ein Kick-off und drei Seminartage mit themenorientierten Bausteinen 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 bietet sich ein kontinuierlicher Austausch zu Führung und Gesundheit an, den wir gerne begleiten.

### 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 wir 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: Gute Kommunikation im Job

### 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: Locker bleiben

### Baustein 2 – Bewegung

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

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

### Baustein 3 – 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. Wir betrachten das individuelle Ernährungs- und Trinkverhalten, um gemeinsam zu erarbeiten, wie die Ernährungsbedürfnisse gesund in den Arbeitsalltag integriert werden können.

## 3. Seminartag: Kein Stress mit dem Stress

### 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.

## **Unterstützung für die Ausbildungsverantwortlichen**

---

### **Optional: 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.