


Gesundheitsförderungsmaßnahmen

für Auszubildende
Präsenz



Bewegung & Ernährung

Stress & Sucht



Seminare für Auszubildende

Bewegung & Ernährung



Mit der Ausbildung beginnt für junge Menschen ein Lebensabschnitt, der durch Veränderungen und neue Herausforderungen gekennzeichnet ist. Auch bedingt durch die neue Belastung weisen junge Menschen zum Teil beträchtliche Defizite bei der eigenen Gesundheit sowie ihrem Gesundheitsverhalten auf. Das Seminar sensibilisiert die Auszubildenden zu gesundheitsförderlichem Bewegungs- sowie zu einem ausgewogenen Ernährungsverhalten und motiviert sie, nötige Konsequenzen für den (Berufs-)Alltag zu ziehen. Kompetenzerweiternde Informationen, alltagstaugliche Praxiseinheiten und eine Analyse der Körperzusammensetzung bilden den Rahmen dieses Seminars

Ziele

- Gesundheitsförderndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- Motivation zu vermehrter Bewegung im Alltag
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle und bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards

Inhalte

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zur Vorbeugung von bewegungsmangelbedingten Beschwerden und Erkrankungen
- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Wirkung körperlicher Aktivität, mit dem Ziel, physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen zu stärken
- Sensibilisierung und Information zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung sowie zur Reduzierung ungesunder Ernährungsweisen
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen Umstellung auf eine individuelle und bedarfsgerechte Ernährung

Zielgruppe: Auszubildende im 1. Lehrjahr (empfohlen, anderes Lehrjahr möglich)

Methoden:

Impulsvorträge, Partner bzw. Gruppenarbeit, Selbstreflexions- und Einzelarbeitsphasen, praktische Übungen und Diskussion im Plenum, Bioelektrische Impedanzmessung

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
1 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Seminare für Auszubildende **Stress & Sucht**



Mit der Ausbildung beginnt für junge Menschen ein Lebensabschnitt, der durch Veränderungen und neue Herausforderungen gekennzeichnet ist. Auch bedingt durch die neue Belastung weisen junge Menschen zum Teil beträchtliche Defizite bei der eigenen Gesundheit sowie ihrem Gesundheitsverhalten auf. Das Seminar sensibilisiert die Auszubildenden für die negativen Folgen hoher Stressbelastung und Gefahren durch Suchtmittel und Verhaltenssuchte. Die Auszubildenden erlangen Selbstmanagement-Kompetenzen, um eigene Ressourcen aufzubauen und Belastungen zu reduzieren. Psychologische und physiologische Effekte von Suchtmitteln und Verhaltenssuchten werden dargestellt und Bewältigungsstrategien thematisiert.

Ziele

- Vermeiden von negativen Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen Stresserfahrungen
- Handlungskompetenz und eine hohe Flexibilität im Umgang mit Stressbelastungen
- Reduzierung des Konsums von Suchtmitteln
- Förderung eines gesundheitsgerechten Umgangs mit digitalen Medien

Inhalte

- Vermittlung und praktische Einübung von Selbstmanagement-Kompetenzen in den Bereichen systematisches Problemlösen, Zeitmanagement und persönliche Arbeitsorganisation
- Vermittlung von Methoden zur Ressourcenstärkung, insbesondere kognitive Umstrukturierung zur Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion und Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz
- Sensibilisierung für Suchtgefahren und ihrer Verhütung
- Darstellung der psychologischen und physiologischen Effekte der Suchtmittel/Verhaltenssuchte

Zielgruppe: Auszubildende

Methoden:

Impulsvorträge, Partner bzw. Gruppenarbeit, Selbstreflexions- und Einzelarbeitsphasen, praktische Übungen und Diskussion im Plenum, Bioelektrische Impedanzmessung

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

1 Tag



Gesundheitsförderungsmaßnahmen

für Auszubildende
Online

Gesund & fit

Home-Office

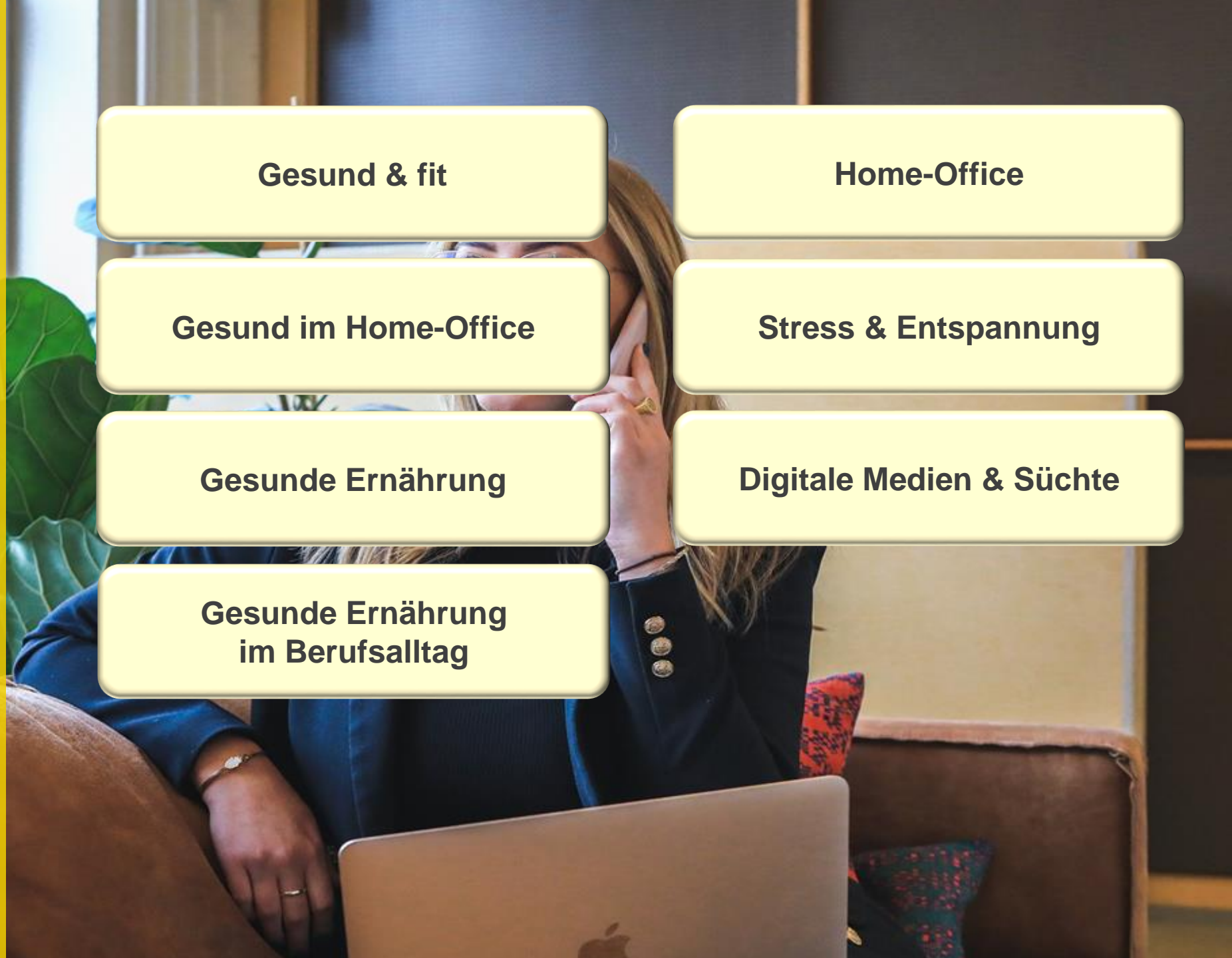
Gesund im Home-Office

Stress & Entspannung

Gesunde Ernährung

Digitale Medien & Süchte

**Gesunde Ernährung
im Berufsalltag**





Web-Seminare für Auszubildende

Gesund & fit



Was macht einen gesunden Körper aus?

Mit der Ausbildung beginnt für junge Menschen ein Lebensabschnitt, der durch Veränderungen und neue Herausforderungen gekennzeichnet ist. Auch bedingt durch die neue Belastung weisen junge Menschen zum Teil beträchtliche Defizite bei der eigenen Gesundheit sowie ihrem Gesundheitsverhalten auf. Das Web-Seminar sensibilisiert die Auszubildenden zu einem gesundheitsförderlichen Bewegungs- sowie zu einem ausgewogenen Ernährungsverhalten und motiviert sie, nötige Konsequenzen für den (Berufs-)Alltag zu ziehen.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Motivation zur Eigenverantwortung und gesundheitsförderlichem Verhalten
- Gesundheitsförderndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- Motivation zu vermehrter Bewegung im Alltag
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine individuell bedarfsgerechte Ernährung

Inhalte

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zur Vorbeugung von bewegungsmangelbedingten Beschwerden und Erkrankungen
- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Wirkung körperlicher Aktivität, mit dem Ziel, physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen zu stärken
- Sensibilisierung und Information zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung sowie zur Reduzierung ungesunder Ernährungsweisen
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen Umstellung auf eine individuell bedarfsgerechte Ernährung

Module:

1. Meine Gesundheit/Unser Körper
2. Die Bedeutung von gesundheitsförderlicher Bewegung
3. Nachhaltige Ernährung

Zielgruppe: Auszubildende

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)





Web-Seminare für Auszubildende

Gesund im Home-Office



Let's Do It! Home-Office in der Ausbildung

Rückenschmerzen sind heutzutage selbst bei Auszubildenden keine Seltenheit mehr. Zusätzlich haben viele Auszubildende die Möglichkeit, von zu Hause aus zu arbeiten. Dort fehlt es nicht nur an den gewohnten Utensilien vom Arbeitsplatz im Unternehmen, sondern auch an Wissen, worauf bei der Einrichtung des mobilen Arbeitsplatzes zu achten ist. Anhand von Stress- und Ressourcenmodellen sowie der Identifizierung und Aktivierung persönlicher Ressourcen wird ebenfalls das Thema „Stress“ beleuchtet. In diesem Web-Seminar lernen die Auszubildenden unter den gegebenen Bedingungen die bestmöglichen verhaltens- und verhältnispräventiven Einstellungen zu nutzen, um am mobilen Arbeitsplatz im Home-Office von physischen und psychischen Beschwerden befreit zu bleiben.

Ziele

- Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag, insbesondere bei der Heimarbeit
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie
- Eigene Gesundheitsziele im „Home-Office-Alltag“ umsetzen - Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen
- Vermeidung negativer Folgen für die psychische und körperliche Gesundheit
- Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen

Inhalte

- Möglichkeiten der Anpassung des Arbeitsplatzes im Home-Office
- Variationen für einen „aktiven“ Arbeitsplatz
- „Hygiene“ & Umgebungsfaktoren im Home-Office
- Bewegungstipps & Übungen während der Heimarbeit
- Vermittlung eines Grundverständnisses von Stress
- Erlernen von Strategien zur Vermeidung von erhöhtem Stresserleben durch Home-Office
- Strukturen im Home-Office zur Stressreduzierung

Module:

1. Ergonomische Rahmenbedingungen im Home-Office
2. Kein Stress! Gut organisiert im Home-Office

Zielgruppe: Auszubildende

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

2 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)





Web-Seminare für Auszubildende

Gesunde Ernährung



What the Lunch? Gesunde Ernährung

Die Ernährung hat eine zentrale Bedeutung sowohl für die Erhaltung der Gesundheit als auch für die Entstehung bestimmter Krankheiten. In diesem Web-Seminar werden die Grundlagen gesunder Ernährung zielgruppenspezifisch vermittelt und Ernährungsmythen und Irrtümer aufgedeckt. Die TeilnehmerInnen erlangen Entscheidungskompetenz, die ihnen zu einem verantwortungsvollen und genussvollen Ernährungsverhalten verhilft. Ungünstige Gewohnheiten sollen erkannt und durch gesündere Alternativen ersetzt werden. Spezielles Augenmerk liegt auf der Integration einer gesunden Ernährung in den Berufsalltag – sodass durch eine optimierte Verpflegung die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden rund um die Uhr verbessert werden.

Ziele

- Motivation zur Eigenverantwortung und gesundheitsförderlichem Verhalten
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle, bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards
- Sicherung einer bedarfsgerechten Flüssigkeitsversorgung

Inhalte

- Gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten im Alltag
- Informationen über gesundheitsgerechte Verpflegungsmöglichkeiten außerhalb einer Gemeinschaftsverpflegung
- Sensibilisierung für einen gesundheitsgerechten Ernährungsstil
- Integration gesunder Ernährung in den Berufsalltag

Module sind
einzeln buchbar!

Module:

1. Grundlagen der Ernährung & des Wasser- und Flüssigkeitshaushaltes
2. Energiebereitstellung
3. Gesunde Ernährung im Büroalltag

Zielgruppe: Auszubildende

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Auszubildende

Gesunde Ernährung im Berufsalltag



Der Start in die Berufsausbildung kann sehr stressig sein und bringt oftmals neue Herausforderungen mit sich, da sich der gewohnte Tagesablauf stark verändert. Junge Erwachsene haben oftmals erstmalig mehr Freiräume und mehr Selbstbestimmung und müssen diese erst einmal neu strukturieren. Das gilt ebenfalls für das Ernährungs- und Trinkverhalten in ihrem Berufsalltag. In diesem Web-Seminar wird Ihnen die Relevanz einer gesunden Ernährung für die eigene Gesundheit vermittelt und bei der Integration einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise in ihren Berufsalltag geholfen, sodass durch eine optimierte Verpflegung die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden rund um die Uhr verbessert werden.

Ziele

- Motivation zur Eigenverantwortung und gesundheitsförderlichem Verhalten
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle, bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards

Inhalte

- Gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten im Alltag
- Informationen über gesundheitsgerechte Verpflegungsmöglichkeiten außerhalb einer Gemeinschaftsverpflegung
- Integration gesunder Ernährung in den Berufsalltag

Zielgruppe:
Auszubildende

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Auszubildende

Home-Office



Let's Do It! Home-Office in der Ausbildung

Immer häufiger arbeiten auch Auszubildende von zu Hause aus im Home-Office. Hierbei fehlt es neben den gewohnten Utensilien vom Arbeitsplatz im Unternehmen auch an Wissen, was bei einer gesundheitsförderlichen Einrichtung des mobilen Arbeitsplatzes zu beachten ist. Auch bei jungen Menschen können bereits Rückenschmerzen und ein Leistungsabfall von ungünstigen Faktoren im Home-Office verstärkt werden. Aus diesem Grund ist es wichtig, die NachwuchsmitarbeiterInnen bereits früh an ein gesundheitsförderliches Verhalten im Home-Office zu gewöhnen, damit diese beschwerdefrei in die Arbeitswelt starten können. In diesem Web-Seminar

erlernen Auszubildende grundlegende verhaltens- und verhältnispräventive Einstellungen, um vor allem im Home-Office von physischen Beschwerden befreit zu bleiben.

Ziele

- Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag, insbesondere bei der Heimarbeit
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie
- Motivation zu mehr Aktivität und Bewegung im neuen Berufsalltag
- Eigene Gesundheitsziele im „Home-Office-Alltag“ umzusetzen - Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen

Inhalte

- Möglichkeiten der Anpassung des Arbeitsplatzes im Home-Office
- Variationen für einen „aktiven“ Arbeitsplatz
- „Hygiene“ & Umgebungsfaktoren im Home-Office
- Anleitung zur Bewältigung von Schmerz und Beschwerden im Bereich des Muskel- und Skelett-Systems
- Anleitung zur Vermeidung längerer Sitzzeiten bei der Heimarbeit
- Bewegungstipps & Übungen während der Heimarbeit

Zielgruppe:
Auszubildende

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Auszubildende

Stress & Entspannung



Achtsamkeit & Entspannung für Auszubildende

Mit dem Beginn der Berufsausbildung finden parallel viele Veränderungen und neue Herausforderungen statt, wodurch eine Umstrukturierung des bisherigen Alltags notwendig wird. Zusätzlich zu all dem, steigen oftmals Leistungsdruck und Stress in der Berufsschule, weshalb viele Auszubildende über zu hohe Anforderungen und nicht optimale Arbeitsbedingungen klagen. Da sich dieser dauerhafte Stress negativ auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten auswirken kann, ist es umso wichtiger, den jungen Erwachsenen ein gutes Stressmanagement zu vermitteln und ihre Achtsamkeit und Resilienz zu stärken. In diesem Web-Seminar werden die Auszubildenden für die

negativen Folgen hoher Stressbelastung sensibilisiert und erlangen Selbstmanagement-Kompetenzen, um die eigenen Ressourcen aufzubauen und Belastungen zu reduzieren.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Handlungskompetenz und eine hohe Flexibilität im Umgang mit Stressbelastungen
- Vermeiden von negativen Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen Stresserfahrungen

Inhalte

- Einführung in physische und psychische Stressmechanismen
- Vermittlung von Methoden zur Ressourcenstärkung, insbesondere kognitive Umstrukturierung zur Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion und Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz

Zielgruppe:
Auszubildende

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Auszubildende

Digitale Medien & Süchte



Always On – gesunder Umgang mit digitalen Medien

Mit der Ausbildung beginnt für junge Menschen ein Lebensabschnitt, der durch Veränderungen und neue Herausforderungen gekennzeichnet ist. Das Gefühl, jederzeit erreichbar zu sein, kennen viele. Digitale und agile Arbeitswelten fordern ein ausgereiftes Selbstmanagement, insbesondere am mobilen Arbeitsplatz im Home-Office. Das Web-Seminar stellt vor allem die Risiken digitaler Medien dar, die sich u.a. in Einschränkungen der Leistungsfähigkeit, Schlafproblemen sowie dem Rückgang zwischenmenschlicher Kommunikation äußern. Es werden psychologische und physiologische Effekte von Suchtmitteln und Verhaltenssüchten

thematisiert und kritisch betrachtet. Zudem sollen die Auszubildenden für einen bewussten und kontrollierten Umgang mit den digitalen Medien sensibilisiert werden. Deshalb wird der Fokus zusätzlich auf Bewältigungsstrategien gelegt und Lösungsansätze vorgestellt, um einen gesundheitsbewussten Umgang mit digitalen Medien zu erzielen. Im Web-Seminar wird sich außerdem konkret mit dem individuellen Medienkonsum auseinandergesetzt, sodass die Auszubildenden im Anschluss einschätzen können, ob sie die Kontrolle über ihre digitalen Medien besitzen oder ob bereits die digitalen Medien einen selbst kontrollieren.

Ziele

- Förderung eines gesundheitsgerechten Umgangs mit digitalen Medien
- Stärkung des Bewusstseins hinsichtlich des eigenen digitalen Medienkonsums
- Bewältigungsstrategien im Umgang mit digitalen Medien

Inhalte

- Sensibilisierung für Suchtgefahren und ihrer Verhütung
- Wandel der digitalen Medien und deren (un)sichtbaren Risiken
- Darstellung der psychologischen und physiologischen Effekte der Verhaltenssüchte
- Kurzentspannung für den Büroalltag

Zielgruppe:
Auszubildende

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN