

# FIT IN DIE ARBEITSWELT

Mit dem Abschluss in der Tasche beginnt für Schulabgänger ein neues Kapitel. Vieles ist neu: Die erste eigene Wohnung, vielleicht eine fremde Stadt, das erste eigene Gehalt, neue Leute und mehr. Mit den gewonnenen Freiheiten gehen aber auch viele Verpflichtungen einher. Auf dem Weg zur Eigenständigkeit vergessen viele Jugendliche schnell, auf die persönliche Gesundheit zu achten.

## Verantwortung zeigen

Unternehmen spielen bei der Mitarbeitergesundheit eine wichtige Rolle und sind für die positive Entwicklung ihrer Auszubildenden mitverantwortlich. Für Ihre Schützlinge haben wir daher Workshops konzipiert, die nicht nur ein gesundheitsförderndes Verhalten vermitteln, sondern auch zur sozialen Entwicklung beitragen.

## Fragestellungen und folgende Themen stehen dabei im Vordergrund:

### Physisches Wohlbefinden

- Welche Bewegungsabläufe habe ich im Berufsalltag und sind diese „gesund“?
- Trage und hebe ich richtig?
- Habe ich genug Ausgleich zu den Bewegungsabläufen auf der Arbeit?

### Seelisches Wohlbefinden

- Was ist Stress und wo kommt er her?
- Wie gehe ich mit stressigen Situationen um?
- Entspannungstechniken für Zwischendurch

### Lecker und gesund Essen

- Leichte und einfache Lunchpakete
- Essen, was beim Denken hilft
- Bäcker & Co. - gesundes vom Essenstand

## Ablauf und Termine

Vorrangig sind die Workshops für Auszubildende des 1. Lehrjahres ausgelegt, es können aber auch Auszubildende der anderen Lehrjahre teilnehmen. Die Dauer der Workshops wird auf Ihr Unternehmen angepasst, weitere Themen sprechen wir gern mit Ihnen individuell ab.

Sollten Sie Interesse an einem Workshop in Ihrem Haus haben, freuen wir uns auf Ihre Anfrage.

Für alle klein- und mittelständischen Unternehmen mit nur wenigen Auszubildenden bieten wir zentrale ganztägige Workshops in den Räumlichkeiten der BKK-VBU an.



## Anmeldung zum Azubi-Workshop 2020

Der Workshop findet am **08.09.** und **05.10.2020** jeweils von **09:30 bis 17:00 Uhr** in der Lindenstraße 67, 10969 Berlin statt. Sichern Sie jetzt Ihren Auszubildenden einen Platz und sorgen Sie für einen spannenden Gesundheits-Input während der Ausbildung. Da die Anzahl der Plätze begrenzt ist, bitten wir um vorherige Anmeldung.

Dies können Sie entweder ganz bequem online tun - dazu einfach [bit.ly/bkkvbu-azubiday-2020](https://bit.ly/bkkvbu-azubiday-2020) in Ihren Internetbrowser eingeben oder schicken Sie uns alternativ eine E-Mail an: [nicole.rister@bkk-vbu.de](mailto:nicole.rister@bkk-vbu.de). Zu umständlich? Kein Problem, einfach den QR-Code scannen und fertig.



*meine-krankenkasse.de*