

Gesunde, engagierte und leistungsstarke Auszubildende sind eine Investition in die Zukunft. Vieles im Umfeld 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 Verpflichtungen einher. Auf dem Weg zur Eigenständigkeit vergessen viele 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 und zeitgemäße Veränderungen berücksichtigen.

## Folgende Fragen und Themen stehen dabei im Vordergrund:

### Physisches und psychisches Wohlbefinden / Selfcare

- › Was kann ich für meinen Körper tun, um belastbarer zu sein?
- › Wie kann ich im Alltag weniger gestresst sein?
- › Kennenlernen von praktischen Übungen und Strategien, um gut für sich selbst zu sorgen.

### Lecker und gesund essen / Immunsystem

- › Woraus besteht unsere Nahrung hauptsächlich und wofür brauchen wir sie?
- › Tipps und Tricks, wie leckere und gesunde Ernährung vereinbart werden können.
- › Zusammenhang zwischen Ernährung und Immunsystem

### Kommunikation und Kooperation stärken

- › Kommunikationsarten und ihre Bedeutung im Gespräch
- › Wie entstehen Missverständnisse und wie können wir sie vermeiden?
- › Hinweise für konstruktives und wertschätzendes Feedback

### Alles vernebelt - Cannabis & Co. in den Griff kriegen

- › Reflexion des eigenen Verhaltens
- › Aufklärung über Risiken
- › Tipps & Tricks zur Reduktion sowie lernen "Nein" zu sagen

## Ablauf, Termine und Anmeldung

**Ablauf:** Auszubildende verschiedener Unternehmen und Branchen treffen sich auf der Onlineplattform „Microsoft Teams“ und werden interaktiv von einem Dozenten durch das jeweilige Thema geführt. Dafür kann die kostenfreie Windows-App oder die Webvariante genutzt werden. Wir empfehlen für die Teilnahme einen Bildschirmarbeitsplatz mit Kamera und Mikrofon. Damit kann eine optimale Vernetzung zwischen den Auszubildenden und dem Dozenten, aber auch zwischen den Auszubildenden selbst stattfinden. Sollte das technisch nicht möglich sein, können die Auszubildenden natürlich auch als „stille“ Teilnehmer oder mit dem Smartphone teilnehmen und sich bei Fragen oder Anmerkungen über die Chatfunktion aktiv einbringen.

Alle weiteren Informationen zum Ablauf sowie die Zugangsdaten erhalten die Teilnehmer wenige Tage vor Beginn des Online-Seminars per E-Mail.

### Seminare:

#### 19. September 2023 von 10 bis 12 Uhr:

Physisches & psychisches Wohlbefinden / Selfcare

#### 21. September 2023 von 10 bis 15 Uhr:

Alles vernebelt - Cannabis & Co. in den Griff kriegen

#### 26. September 2023 von 10 bis 12 Uhr:

Lecker und gesund essen / Immunsystem

#### 28. September 2023 von 10 bis 12 Uhr:

Kommunikation und Kooperation stärken

**Anmeldung:** Sie möchten auch Ihre Auszubildenden anmelden? Dann geben Sie [meine-krankenkasse.de/azubi-seminare](https://meine-krankenkasse.de/azubi-seminare) in Ihren Internetbrowser ein oder scannen einfach den QR-Code. Alternativ können Sie uns auch eine E-Mail mit dem Namen des Auszubildenden, den Ausbildungsberuf sowie den Kontaktdaten Ihres Unternehmens an [bgm@bkk-vbu.de](mailto:bgm@bkk-vbu.de) schreiben.



Haben Sie schon gewusst? Diese sowie weitere Workshops und Themen können wir Ihrem Unternehmen vor Ort oder digital anbieten. Weiter Informationen finden Sie auf der Rückseite.

## Warum ist ein Azubidays in Präsenz sinnvoll?

Der neue Lebensabschnitt „Ausbildung“ stellt für jeden Heranwachsenden eine neue Herausforderung dar. Der Übergang von der Schule zu der gewünschten Ausbildung ist nicht leicht. Ein neues soziales Umfeld, eigene und fremde Erwartungen, Leistungsdruck, Motivation – all dies beeinflusst die Heranwachsenden und damit auch ihre Erfolgchancen, die Ausbildung zu bestehen. Auch auf die persönliche Gesundheit haben diese Faktoren und Veränderungen Einfluss.

Es ist deshalb von besonderer Bedeutung, dass die Auszubildenden Kompetenzen besitzen oder entwickeln, die bei der Bewältigung der vielfältigen Anforderungen hilfreich sind. Erlernen, Erfahren, Bewusstwerden und Ausprobieren sind dabei entscheidend. Ist das Prinzip verstanden, kann auch der Transfer auf andere Lebensbereiche und Situationen erfolgen.

### Ziele der Azubidays sind daher:

- › Sensibilisieren für die Vorteile und Möglichkeiten der Gesundheitsförderung
- › Zusammenhänge erkennen, z. B. zwischen den persönlichen Belastungen und der eigenen Gesundheit
- › das Mitnehmen einer relevanten Botschaft für sich selbst und der Transfer in persönliche Lebensbereiche.



## Inhalte der Azubidays

Es sind vielfältige Themen, die junge Menschen beschäftigen können. Die eigene Zukunft und damit verbundene Ängste wie die räumliche Trennung von Familie und Freunden, ein neues soziales Umfeld oder allgemeine Überforderung. All dies nimmt Einfluss auf ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden, ihre Motivation und ihr Können.

Um die Heranwachsenden besser auf ihr weiteres Leben vorzubereiten und das erfolgreiche Bestehen der Ausbildung zu unterstützen, sind nachfolgend verschiedene Themen und passende Screeningangebote aufgeführt. Ziel ist es, die Kompetenzen eines jeden Teilnehmers in unterschiedlichen Bereichen zu erweitern und zu fördern, und so einen Schritt in die selbstverantwortliche Gesundheitsförderung zu gehen.

## Module & Screeningangebote

**Modul 1:** Physisches und psychisches Wohlbefinden

**Modul 2:** Lecker und gesund essen

**Modul 3:** Kommunikation und Kooperation stärken

**Modul 4:** Alles vernebelt - Cannabis & Co. in den Griff kriegen

**Modul 5:** Medienkonsum

**Modul 6:** Prüfungsvorbereitung - Mental stark durch die Prüfungszeit

**Modul 7:** Impuls zur Sozialversicherung und zu kassenspezifischen Vorsorgeangeboten

### Screeningangebote

- › Stresspilot
- › InBody-Messung
- › Lungenfunktionstest
- › Cardioscan
- › Wirbelsäulenvermessung
- › Biozoom

Des Weiteren bieten wir Ihren Auszubildenden begleitend zu den Workshopmodulen attraktive Schnupperkurse und Mitmachaktionen, wie z. B. Faszientraining, Teamchallenges, Kochkurse und vieles mehr, an.

Für die Planung eines Azubidays nach Ihren Vorstellungen und Wünschen kontaktieren Sie einfach Ihren regionalen Präventionsberater. Diesen finden Sie [hier](#):

