

# PROGRAMM FÜR AUSZUBILDENDE

*Zu Beginn und in der Ausbildung, im Übergang zum Berufsleben entstehen neue berufliche und private Situationen und Fragestellungen. Welche Belastungen gibt es im beruflichen Tätigkeitsfeld, welche Ressourcen helfen zur Bewältigung, was kann jeder Einzelne zu seiner Gesundheit beitragen, welche Sozial- und Methodenkompetenzen helfen im beruflichen Alltag?*

Machen Sie mit uns den Check für Ihren Erfolg im Berufsleben. Erleben Sie, was es heißt, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

## Nutzen

Entsprechend der Anforderungen bieten wir verschiedene Gesundheitsthemen, Anleitung zur Absichtsbildung, Tipps für die Selbstmotivation und Selbststeuerung als kurzweilige Online-Workshops an.

Profitieren Sie von Wissensvermittlung zu den verschiedenen Themen und dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

## Beispielhafte Themen/ Branchenspezifische Module

- (Medien-)Sucht
- Gesundheitswissen
- Kommunikation analog und digital
- Prüfungsvorbereitung
- Stressbewältigung/ Ressourcenstärkung
- Bewegung/ Ergonomie

## Ablauf

In einer kleinen Gruppe wird im ersten Block des Online-Seminars die Basis für das jeweilige Themenfeld mit den Teilnehmenden erarbeitet. Tipps werden über Spielfilme oder PowerPoint veranschaulicht. Im Anschluss erhalten die Auszubildenden kurze Transferaufgaben in Vorbereitung auf den zweiten Block, der nach einer Pause von 30-45 Minuten stattfindet. Im zweiten Teil des Seminars werden die Ausarbeitungen der Auszubildenden erörtert und das jeweilige Themenfeld praxisnah vertieft.

## Schnelle Fakten

Sie vereinbaren mit Ihren Auszubildenden und uns Termine für die entsprechenden Module/ Workshops.

- Zielgruppe: Auszubildende je Lehrjahr oder Lehrjahrgreifend
- Dauer: 2 Blöcke à 90 Minuten je Modul/ Themenfeld
- 5-8 Teilnehmende/ Veranstaltung
- Technische Anforderungen: Internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher (Computer, Tablet, Smartphone)
- Systemanforderungen: Aktuelle Browser-Version (Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge), aktueller Adobe Reader, E-Mailaccount  
Eingesetzte Seminar-Software: Microsoft Teams, edudip oder Software des Kunden, Teilnahme über aktuellen Browser.
- Wichtige Fragen, im Vorfeld zu klären: Freigabe durch den Arbeitgeber oder Nutzung von privaten Endgeräten, Wer lädt ein? Für die Anmeldung durch Motio ist die Angabe einer E-Mail-Adresse notwendig
- Datenschutz: E-Mail-Adressen werden nach dem Seminar gelöscht
- Die Aufnahme oder das Anfertigen von Mitschnitten unserer digitalen Seminar oder Web-Vorträge ist auch nur in Teilen nicht gestattet.
- Es gelten die von der DAK-G hinterlegten Stornobedingungen.