

Ein guter Start in die Arbeitswelt – für Azubis

Beschreibung

Der Einstieg ins Berufsleben bringt für Auszubildende viele neue Anforderungen mit sich: neue Rollen, Teams, Routinen und Erwartungen. Dieser Workshop unterstützt Azubis dabei, ihren Start bewusst, motiviert und gesund zu gestalten. Die Teilnehmenden reflektieren ihr eigenes Selbstverständnis, lernen wichtige Grundlagen zu Selbstorganisation, Teamarbeit und Stressbewältigung kennen und beschäftigen sich mit gesundheitsrelevanten Themen wie Bewegung, Ernährung und Mediennutzung.

Ziel des Tages ist es, Auszubildende zu stärken, Orientierung zu geben und ihnen praktische Werkzeuge mitzugeben, um motiviert, selbstbewusst und gesund in der Arbeitswelt anzukommen.

Inhalte

- **Mindset & Selbstverständnis:** Rolle im Team, eigene Stärken & Ziele
- **Motivation & Selbstwirksamkeit:** Was treibt mich an? Wie bleibe ich dran?
- **Priorisieren & Selbstorganisation:** Aufgaben strukturieren, Überblick behalten
- **Stressbewältigung:** Grundlagen + kurze Entspannungseinheit (mit Silent-Kopfhörern)
- **Teamarbeit & Kommunikation:** Rollenbilder, konstruktives Feedback, Konfliktkompetenz
- **Gesunde Ernährung:** Grundlagen + (Zubereitung eines gesunden Wraps, nach Absprache)
- **Bewegung & kleine Auszeiten:** kurze Aktivpausen für den Berufsalltag
- **Digitaler Umgang:** Mediennutzung, Ablenkung & Digital-Detox-Ansätze

Methodik

- Kurze, praxisnahe Impulse
- Kleine Team- und Reflexionsübungen
- Entspannungseinheit (Silent-Kopfhörer)
- Mini-Ernährungsaufgabe (Wrap-Zubereitung)
- Austausch zu realen Azubi-Situationen
- Motivation & Transfer in den Ausbildungsalltag

Ein guter Start in die Arbeitswelt – Workshop für Azubis

Achtsamkeit mit dem „Bodyscan“ via Funkkopfhörer

Beschreibung

Unser Alltag ist geprägt von vielfältigen Anforderungen, neuen Impressionen, vielen Gesprächen und dem manchmal überhöhten Anspruch an uns selbst. Der Wunsch das rotierende Hamsterrad einmal anzuhalten, ist nicht bloß eine Floskel, sondern das Verlangen nach Möglichkeiten, in den Alltag eine Regenerationskultur zu implementieren. Wir laden Sie ein, Ihre innere Bremse (Neurologisch: Parasympathikus) mit Hilfe einer bekannten Achtsamkeitsübung, dem Bodyscan, zu trainieren. Zudem erhalten Sie weiterführende Informationen zur Stressbewältigung.

Erleben Sie in einer Praxisphase, wie Sie mit Hilfe einer Anleitung über eine Audiodatei via Silent-Kopfhörer in sich hineinfühlen, um im Alltag wieder mehr auf die innere Anspannung reagieren können. Dabei wenden Sie sich nach und nach jedem Körperteil mit maximaler Aufmerksamkeit zu und nehmen die Empfindungen und Emotionen wahr, die Sie dort antreffen.



Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 1-tägiger Workshop in Präsenz

Format: in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!