

## Gesund und motiviert – Aufgaben und Ziele realisieren - für Azubis

### Beschreibung

Manchmal wirken Aufgaben größer, als sie sind, und der Einstieg fällt schwer – gerade in der Ausbildung, in der vieles neu ist. Dieser Workshop hilft Auszubildenden, Motivation besser zu verstehen, Prioritäten klar zu setzen und ihre Aufgaben selbstbewusst und strukturiert anzugehen.

Die Teilnehmenden lernen Techniken aus dem Zeit- und Selbstmanagement kennen, reflektieren ihre eigenen Arbeitsweisen und erfahren, wie gesunde Pausen und ein bewusster Umgang mit digitalen Medien den Alltag erleichtern. Ziel ist es, Azubis zu stärken, realistische Strategien zu vermitteln und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie motiviert, gesund und konzentriert ihre Ziele erreichen.

### Inhalte

- **Motivation verstehen:** Was treibt mich an?
- **Motivationskiller erkennen:** Prokrastination, Überforderung, digitale Ablenkungen
- **Zeit- und Selbstmanagement:** Prioritäten, Struktur, smart arbeiten
- **Selbstcheck:** Eigene Arbeitsweise reflektieren
- **Digitale Medien:** Chancen & Risiken, bewusster Umgang
- **Make a Break:** Gesunde Pausengestaltung & kleine Regenerationsrituale

### Methodik

- Kurze, praxisnahe Impulse
- Selbstreflexion & einfache Tools für den Alltag
- Interaktive Austausch- und Gruppenphasen
- Motivierende Strategien & Transfer in den Ausbildungsalltag

## 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](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*