

Mitten in der Ausbildung – Motiviert bleiben & eigene Stärken nutzen – für Azubis

Beschreibung

Die Ausbildungszeit bringt viele neue Herausforderungen mit sich: steigende Anforderungen, Prüfungsstress, neue Arbeitsabläufe, Teamdynamiken und der Umgang mit digitalen Medien. Dieser Workshop stärkt Auszubildende darin, motiviert zu bleiben, ihre eigenen Stärken bewusst einzusetzen und Belastungen gesund zu bewältigen.

Die Teilnehmenden lernen Strategien für Motivation, Stressregulation und Selbstorganisation kennen, reflektieren ihre Stärken und erhalten praktische Impulse zu Kommunikation, Konfliktumgang und Ergonomie. Ergänzend geht es um Gesundheitsthemen wie Bewegung, Ernährung und Digital Detox – für mehr Energie und Wohlbefinden im Ausbildungsalltag.

Inhalte

- **Motivation & eigene Stärken:** Was treibt mich an? Was kann ich gut?
- **Stressbewältigung & mentale Gesundheit**
- **Zeitmanagement & Prüfungsstress meistern**
- **Kommunikation & Konflikte:** fair ansprechen, Kritik annehmen
- **Gesunde Ernährung für mehr Energie**
- **Bewegung & Rücken/Ergonomie:** typische Belastungen in der Ausbildung
- **Digital Detox & Medienkompetenz**

Methodik

- Kurze, praxisnahe Impulse
- Stärken-Reflexion & motivierende Kleingruppenübungen
- Methoden aus Stressmanagement & Selbstorganisation
- Austausch anhand realer Azubi-Situationen
- Alltagsnahe Gesundheits- und Ergonomie-Tipps

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!