



Gesundheitstage für Azubis

Die Module können einzeln oder in verschiedenen Kombinationen gebucht und über den Verlauf der Ausbildung verteilt eingesetzt werden.

Handlungsfeldübergreifend

- ✓ Kick-Off – Fit durch die Ausbildung

Mentale Gesundheit

- ✓ Planen statt Panik – Erfolgreich und entspannt durch die Prüfungszeit
- ✓ Scrollen mit Verstand – Fit für die digitale Zukunft
- ✓ Knigge & Kommunikation – So gelingt dein erster Eindruck
- ✓ Klar statt Rausch – Sucht erkennen
- ✓ Mentale Superpower – Resilient und achtsam durchstarten

Ernährung

- ✓ Ernährungs-Crashkurs – Von Trend bis Mealprep

Bewegung

- ✓ Move it! Finde den Move, der zu dir passt

Modul Kombinationen – Empfehlungen

Die Module können einzeln oder in verschiedenen Kombinationen gebucht und über den Verlauf der Ausbildung verteilt eingesetzt werden. Beispielsweise empfehlen wir folgende Modulpakete. Gerne entwickeln wir in der Beratung auch individuelle Zusammenstellungen der Module.



Ausbildungs-Stark (Das Gesamt Paket)

01 Kick-Off

Fit durch die Ausbildung

02 Knigge & Kommunikation

So gelingt dein erster Eindruck

03 Ernährungs Crashkurs

Von Trend bis Mealprep

04 Planen statt Panik

Erfolgreich und entspannt durch die Prüfungszeit

05 Scrollen mit Verstand

Fit für die digitale Zukunft

06 Move it!

Finde den Move, der zu dir passt

07 Klar statt Rausch

Sucht erkennen

08 Mentale Superpower

Resilient & Achtsam durchstarten

Best off - die Azubi Basics

01 Kick-Off

Fit durch die Ausbildung

02 Ernährungs Crashkurs

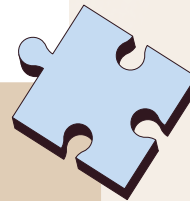
Von Trend bis Mealprep

03 Planen statt Panik

Erfolgreich und entspannt durch die Prüfungszeit

04 Move it!

Finde den Move, der zu dir passt



Mental Fit

01 Mentale Superpower

Resilient & Achtsam durchstarten

03 Scrollen mit Verstand

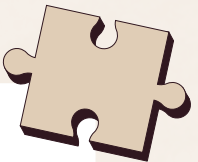
Fit für die digitale Zukunft

02 Planen statt Panik

Erfolgreich und entspannt durch die Prüfungszeit

04 Klar statt Rausch

Sucht erkennen



Kick-Off

Fit durch die Ausbildung



- ✓ Handlungsfeldübergreifend
- ✓ Dauer: 6 Stunden

Was bedeutet Gesundheit wirklich? Und wie komme ich fit, energiegeladener und motivierter durch die Ausbildung?

An diesem interaktiven Kick-Off-Tag entdecken die Auszubildenden, wie sie ihre persönliche Work-Life(-Learn)-Balance finden, gesunde Gewohnheiten entwickeln, welche Faktoren für die Gesundheit wichtig sind und wie sie diese gezielt stärken können. Das bio-psycho-soziale Modell dient dabei als Grundlage, um Gesundheit aus körperlicher, mentaler und sozialer Perspektive ganzheitlich zu betrachten.

Durch interaktive Impulse, Reflexionen und praktische Tipps wird der Tag lebendig, motivierend und alltagsnah. So starten die Auszubildenden gestärkt, inspiriert und mit praktischen Tipps in ihre Ausbildung.

➔ **Als Add-On buchbar:** Kochworkshop oder Energy Ball Zubereitung

Planen statt Panik

Erfolgreich und entspannt durch die Prüfungszeit



- ✓ Handlungsfeld: Mentale Gesundheit
- ✓ Dauer: 6 Stunden

Prüfungen stellen für viele Auszubildende eine große Herausforderung dar – doch wie behält man in stressigen Phasen einen klaren Kopf und erreicht seine Ziele ohne Panik?

In diesem interaktiven Modul stehen Stressmanagement, effektive Prüfungsvorbereitung sowie Selbst- und Zeitmanagement im Mittelpunkt. Die Auszubildenden lernen, wie Stress entsteht und wie sie gesund damit umgehen können. Darüber hinaus reflektieren sie ihr eigenes Lern- und Arbeitsverhalten und entwickeln Strategien, um motiviert, organisiert und konzentriert zu bleiben. Abwechslungsreiche Methoden, praxisnahe Übungen, Blitzpausen und kreative Aufgaben zu Themen wie Priorisieren, Blackout-Prävention, Lernplanung und Entspannung machen den Tag zu einer praxisnahen Reise hin zu mehr Gelassenheit, Fokus und Selbstvertrauen – für einen erfolgreichen Weg durch die Prüfungszeit.

Scrollen mit Verstand

Fit für die digitale Zukunft



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Dauer:** 6 Stunden

Ohne digitale Medien ist unsere Welt kaum noch vorstellbar. Doch wie beeinflussen sie uns und wie finden wir einen verantwortungsvollen Umgang damit?

In diesem Modul stehen mentale Gesundheit, Medienkompetenz und Künstliche Intelligenz im Fokus. Die Auszubildenden erfahren, wie digitale Reize auf Körper und Geist wirken, reflektieren ihr eigenes Nutzungsverhalten und erlernen Strategien für den Umgang mit der digitalen Welt. Abwechslungsreiche Methoden, Bewegung, kreative Aufgaben und praktische Übungen zu Themen wie digitale Müdigkeit, Fake News, KI und Digital Detox machen den Tag zu einer spannenden Reise hin zu mehr Bewusstsein, Fokus und Wohlbefinden in einer „always on“-Welt.

Knigge & Kommunikation

So gelingt dein erster Eindruck



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Dauer:** 6 Stunden

In diesem Modul setzen sich die Auszubildenden praxisnah und spielerisch mit grundlegenden Knigge-Regeln im Unternehmenskontext, Kommunikationstechniken, Körpersprache sowie dem konstruktiven Umgang mit Konflikten und Feedback auseinander.

Durch Einzel- und Gruppenübungen trainieren die Auszubildenden ein sicheres Auftreten und professionelle Kommunikation im Arbeitsalltag. Ziel ist es, die eigenen Umgangsformen, den ersten Eindruck sowie den respektvollen Umgang mit unterschiedlichen Zielgruppen und Generationen zu stärken und die Kommunikationskompetenz für einen souveränen Auftritt im Berufsleben zu verbessern.

Klar statt Rausch

Sucht erkennen



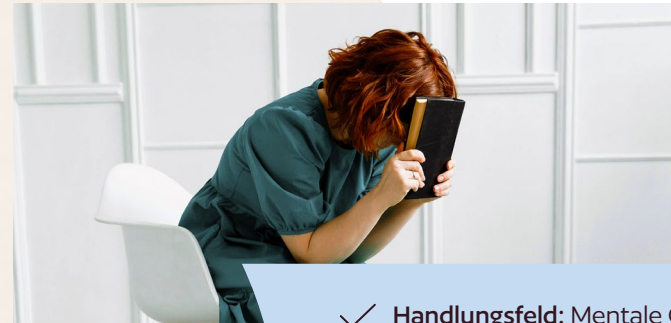
- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Dauer:** 3,5 Stunden

In diesem Modul setzen sich die Auszubildenden auf spielerische Weise mit dem Thema Sucht und Suchtprävention auseinander. Die Auszubildenden werden für die Risiken von Suchtverhalten sensibilisiert und erhalten Wissen zu Ursachen, Anzeichen und Hilfsmöglichkeiten.

Gemeinsam erarbeiten sie, was Sucht ist, wie sie entsteht und welche Formen – von Substanzabhängigkeit bis zu Verhaltenssüchten – existieren. Dabei stehen auch der Suchtkreislauf, Risiko- und Schutzfaktoren sowie der Umgang mit dem eigenen Konsumverhalten im Fokus. Durch interaktive Übungen, Gruppenaufgaben und Reflexionsphasen lernen die Auszubildenden praxisnah, wie sie Sucht erkennen, vorbeugen und unterstützend handeln können, wenn jemand betroffen ist.

Mentale Superpower

Resilient und achtsam durchstarten



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Dauer:** 3,5 Stunden

Resilienz ist wie eine mentale Superpower – sie unterstützt dabei, Herausforderungen gelassener zu bewältigen und aus ihnen zu wachsen.

In diesem Modul lernen die Auszubildenden die sieben Säulen der Resilienz kennen und stärken ihre innere Widerstandskraft durch Impulse, praktische Übungen und gemeinsamen Austausch. Zudem erfahren sie, wie Achtsamkeit dabei hilft, im Moment präsent zu bleiben und bewusster mit schwierigen Situationen umzugehen. Durch einfache achtsame Übungen schärfen sie ihre Selbstwahrnehmung und schaffen eine stabile Basis für ihre persönliche Resilienz.

Ernährungs-Crashkurs

Von Trend bis Mealprep



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Dauer:** 6 Stunden

In diesem Modul steht Ernährung im Ausbildungs- und Arbeitsalltag im Fokus: Was unterstützt wirklich Konzentration, Leistungsfähigkeit und Fitness – und welche Trends sind nur ein Hype?

Gemeinsam prüfen die Auszubildenden Social-Media-Trends, entdecken echte Powerfoods, testen ihr Wissen spielerisch und erfahren, wie bewusstes Essen im Alltag funktioniert. Ergänzend gibt es praktische Tipps zu Einkauf, Vorratshaltung und Meal-Prep, damit gesunde Ernährung auch bei wenig Zeit umsetzbar ist. Kurze Blitzpausen und interaktive Challenges sorgen dafür, dass die Auszubildenden aktiv mitmachen, ausprobieren und sich austauschen, anstatt nur zuzuhören.

➔ **Als Add-On buchbar:** Kochworkshop oder Energy Ball Zubereitung

Move it!

Finde den Move, der zu dir passt



- ✓ **Handlungsfeld:** Bewegung
- ✓ **Dauer:** 6 Stunden

Ausprobieren, verstehen, mitnehmen: MOVE IT! An diesem Tag entdecken die Auszubildenden, welche Art von Bewegung zu ihnen passt und wie sie mehr Bewegung in ihren Arbeitsalltag integrieren können.

Dabei erfahren die Auszubildenden auch Wissenswertes über Ergonomie, verschiedene Trainingsmethoden und wie Bewegung gezielt ihre Leistungsfähigkeit unterstützt. Außerdem lernen sie Strategien, um motiviert zu bleiben und Bewegung langfristig in ihren Alltag zu integrieren. Durch spannende Impulse, neue Bewegungserfahrungen, Spiele und gemeinsames Ausprobieren finden die Auszubildenden ihren individuellen Weg zu mehr Aktivität und Balance.