

## AZUBI-FIT

VISION  
GESUND®

GESUNDES FÜHREN     BEWEGUNG / ERGONOMIE     MENTAL HEALTH     ERNÄHRUNG

Die Teilnehmenden bekommen während eines interaktiven Workshops Einblicke in die Themen „Ergonomie“, „Stressprävention“ und „Gesunde Ernährung“. Diese fördern die eigenen Gesundheitskompetenzen, erweitern das theoretische Hintergrundwissen zu den jeweiligen Bereichen und vermitteln zudem praktische Bewegungs-, Stresspräventions- und Ernährungstipps für den (beruflichen) Alltag.

### RAHMENBEDINGUNGEN



Bis zu 3,0 Std.



8-12 Mitarbeiter:innen



Alle Auszubildenden

### METHODIK

- Methoden Mix
- Interaktiver, moderierter Workshop mit aktiver Einbindung aller Teilnehmer:innen
- Vortrag, Gruppendiskussion, LIVE-Abfragetechnik
- Reflexionsaufgaben in Kleingruppen

### INHALTE

- Vermittlung von Grundlagenwissen zur Stressentstehung, -verstärkung und -reduktion
- Kennenlernen von Wirkweisen und Anwendung von Tools zum Selbstmanagement (im Sinne des Stressmanagements)
- Sensibilisierung für Bedeutung einer ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung und Verhalten am Arbeitsplatz und praktische Vermittlung einer gesunden Körperhaltung und ergonomischen Verhaltensweisen
- Steigerung der persönlichen Handlungskompetenz im Bereich Ernährung, Bewegung und Ergonomie

### TECHNIK (DIGITAL)

- Pro Person ein PC, Laptop oder Tablet
- Zugang zu einem Videokonferenzsystem (Hosting durch VisionGesund möglich)
- Headset & Webcam

### TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm