

Starke Azubis

Auszubildende, zugehörig der "Generation Z", haben Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, stehen unter Leistungsdruck und erwarten ständiges Feedback. Das Mentoringprogramm "**Läuft bei mir**" ergänzt die Ausbildung hervorragend zur **Ressourcenstärkung** und als **Onboardingprogramm** für Ihre Auszubildenden.

Der Workshop "**stressfreie Prüfungsvorbereitung**" wurde konzipiert, um Auszubildende Lerntechniken und Stressbewältigungsmethoden während der Prüfungsphasen näher zu bringen.



Gesundheits- und Stressmanagement

aus Ihrer Region - für Ihre Region



Kontakt

Abt-Emanuel-Straße 52

84489 Burghausen

+49 (8677) 881 75 75

Mobil +49 160 759 3184

kontakt@gesund-einfach-stressfrei.de

www.gesund-einfach-stressfrei.de

- Workshops für dynamische Teams
- Ressourcenarbeit mit Auszubildenden
- Gruppenvorträge zur Burnoutprävention
- Einzelarbeit mit belasteten Mitarbeitern
- individuelle Begleitung

Dynamische Teams

Die Grundlagen einer **wertschätzenden Kommunikation** sind das Fundament einer **produktiven Teamarbeit**.

Durch das persönliche als auch das **Teamprofil** (nach Profile Dynamics), erlangen die Teilnehmer **Klarheit und Verständnis** über Bedürfnisse und Handlungen jedes Teammitglieds. Gemeinsam werden die **Stärken und Herausforderungen** des Teams analysiert, **Spannungsfelder und Potenziale** festgehalten.



DAS KONZEPT

Gesundheitsförderung ist mehr als der wöchentliche Sportkurs oder Obstkorb. Gesundheit muss auf einem **soliden Fundament** aufgebaut werden. Auf **Selbstfürsorge und Selbstverantwortung**. Dafür bekommen Ihre Mitarbeiter alles an die Hand.

FORMATE

Ob **Workshops, Gruppenvorträge oder Einzelarbeit**: Wir schnüren gemeinsam das Paket, das optimal passt. Mit wissenschaftlich anerkannten Methoden und natürlich viel Spaß.

”
Gesunde Mitarbeiter
bilden dynamische
Teams

“

PRÄVENTION VON STRESS UND BURNOUT

Ob im Einzel- oder Gruppensetting. Ihre Mitarbeiter erhalten einen **Methodenkoffer**, um persönliche Herausforderungen gesund zu begegnen. **Leicht verständliche Tipps** können perfekt im Alltag integriert werden.

