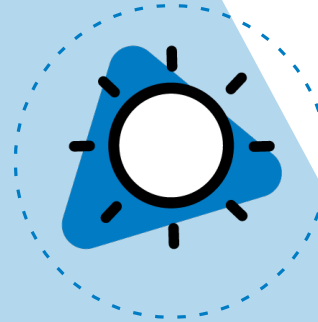


WERTvoll durchstarten

Seminarreihe zu gesunden Werten: Wissensvermittlung, Sensibilisierung und Kompetenzstärkung

Ganzheitliches Projekt für einen wertvollen und gesunden Start in das Berufsleben

Der Einstieg in das Berufsleben ist eine neue und herausfordernde Situation für junge Erwachsene. In dieser Zeit werden die Grundlagen für zukünftige Verhaltens- und Denkweisen gebildet, die von hoher gesundheitlicher Bedeutung sind. Vor allem bei der Arbeit mit Menschen ist es wichtig, den Blick auf sich selbst nicht zu verlieren, berufliche Risiken zu erkennen und entsprechend zu vermeiden. Mit einem gezielten Augenmerk auf eigene Werte, Entfaltungsmöglichkeiten sowie vorhandene individuelle und soziale Ressourcen unterstützt das Projekt junge Erwachsene dabei, auf sich selbst zu achten und gewinnbringende Gewohnheiten aufzubauen.



WERTvoll durchstarten



Zielgruppe

Junge Erwachsene
Auszubildende



Dauer und Form

Seminare, Sensibilisierungstools,
Onlinebegleitung
Seminare vor Ort je 3 h
online je 90 Min.



Besondere Anforderungen

Tablet/PC mit Internetzugang, Webcam
und Mikrofon

Inhalte

Werte und Bedürfnisse

Entfaltung – persönliche Möglichkeiten

Ressourcen erkennen und einsetzen

Team und soziale Kontakte sinnvoll nutzen

Vorgehensweise

Das blended learning-Format kombiniert Seminare, Sensibilisierungstools und Onlinebegleitung. Die in den Seminaren erarbeiteten Inhalte werden in regelmäßigen Übungen vertieft und praktisch angewendet. Ein Sensibilisierungstag dient als Einstieg in das Thema der Stressprävention.

Ziele

Individuelle Potenziale erwecken

Wertvollen Umgang mit sich und anderen lernen

Stressprävention

Größere Zufriedenheit der Mitarbeitenden

