

Azubi-Workshop Resilienz

- ✓ Resilienz
- ✓ Mentale Widerstandsfähigkeit
- ✓ Ressourcen stärken



- 👥 Auszubildende
- 💬 Psychische Gesundheit
- 🕒 Ganzer Tag
- 👤 Präsenz
- 📅 Workshop

Resilienz ist im Arbeitsalltag eine wichtige Schlüsselkompetenz. Gerade für Auszubildende bedeutet der Einstieg ins Berufsleben neue Anforderungen, Erwartungen und Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt.

Dieser Workshop verfolgt das Ziel, junge Erwachsene dabei zu unterstützen, ihre mentale Widerstandskraft zu stärken, eigene Ressourcen bewusster wahrzunehmen und konstruktive Strategien im Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Ziele des Workshops

- ✓ Sensibilisierung für das Thema Resilienz
- ✓ Reflexion persönlicher Ressourcen und Schutzfaktoren
- ✓ Vermittlung von Kompetenzen und lösungsorientierten Strategien im Umgang mit Herausforderungen



Der Workshop ist für **6-15 Teilnehmende** konzipiert und dauert **6 Stunden**.

Benötigt wird:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

