

Azubi-Workshop Stress

- ✓ Stress und Stressoren
- ✓ Stressbewältigung

-
-  Auszubildende
 -  Psychische Gesundheit
 -  Ganzer Tag
 -  Präsenz, Digital
 -  Workshop
-



Stress ist aus dem Arbeitsalltag nicht wegzudenken. Gerade für Azubis stellt dies anfangs oft eine Herausforderung dar, da sie erst lernen müssen, ihre eigenen Stressoren und Stresssignale zu erkennen und mit diesen umzugehen.

Dieser Workshop verfolgt das Ziel, junge Erwachsene für ihr eigenes Stressempfinden zu sensibilisieren und mit alltagsnahen Bewältigungsstrategien vertraut zu machen.

Ziele des Workshops

- ✓ Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- ✓ Identifikation eigener Stressoren
- ✓ Vermittlung von Kompetenzen zur Stressbewältigung



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

Benötigt wird:

In Präsenz:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

Digital:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.

