

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

i

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.

