

Übersicht

Seite 1:	Grundsätzliches / Ziele
Seite 2 - 3:	Inhalte / Vorgehensweise
Seite 4:	Terminvorschläge / Preise

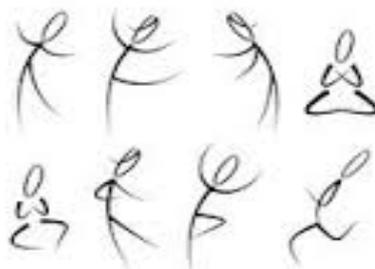
Grundsätzliches

Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit, das Leben im Gleichgewicht zu halten und gesund zu sein und zu bleiben. Um sich diesem Thema zu stellen, muss man als Arbeitnehmer nicht warten, bis man im Laufe seines Berufslebens ausgebrannt ist und nicht „mehr kann“. Gerade dieses Thema ist auch für Auszubildende wichtig. Es geht darum, sich nicht durch kleine Schwierigkeiten oder Unpässlichkeiten umhauen zu lassen, sondern mit Nachdruck seine Ziele zu verfolgen und letztlich auch zu erreichen.



Was sind die Ziele des Seminartags?

- ☞ Verständnis entwickeln für den Zusammenhang von geistiger, körperlicher Fitness und technischer Tatkraft
- ☞ Eigene Gesundheit stabilisieren
- ☞ Persönliche Resilienz bzw. Widerstandsfähigkeit steigern
- ☞ Balance finden zwischen beruflichem Erfolg und persönlichen bzw. privatem Wohlbefinden



Vorgehensweise:

In diesem Seminar geht es stark um Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung der Auszubildenden. Es wird insbesondere angeknüpft an das Seminar im 2. Ausbildungsjahr. Zielsetzungen, Stand der Zielerreichung und eigene Wertvorstellungen werden überprüft und in diesem Seminar weiterentwickelt. Gerade auch die intensive Diskussion der Auszubildenden im Sinne der Selbst- und Fremdwahrnehmung sind sehr wichtig. Es geht darum die Auszubildende nachhaltig zu erreichen und sie anzuregen, ihre Lebensweise, ihre Einstellungen und ihr Verhalten zu überdenken und zu verändern.



Inhalte

- ☞ Wie gehe ich mit mir selber um – Körper, Geist, Seele?
- ☞ Wie stärke ich meine Widerstandskraft (Resilienz)?
- ☞ Wie kann ich meine Willenskraft ausbauen und entwickeln?
- ☞ Was ist mir wichtig, was will ich erreichen?
- ☞ Wie schaffe ich es, dass ein Schnupfen oder eine kleine Grippe mich nicht umhauen und nicht den „bequemen Weg gehe und Zuhause bleibe“?
- ☞ Meine Ziele zu erreichen bedeutet auch, hartnäckig zu sein, Frustrationen verarbeiten zu können und weiter beständig auf meine persönlichen Ziele hinzuarbeiten?
- ☞ Schon als Auszubildende schon den Grundstein für den beruflichen Erfolg zu legen und gleichzeitig privat glücklich zu sein mich als „Jugendlicher auszuleben“ , geht das eigentlich zusammen?
- ☞ Was bedeutet work-live-balance für mich konkret als Auszubildender im 3. Ausbildungsjahr?





Terminvorschläge:

nach Vereinbarung

Preise

Seminar Inhouse:

1.100,00 € / Tag

Unsere Preise verstehen sich zuzüglich der Fahrtkosten (0,50 € / km), Kosten für Verpflegung und Übernachtung für die Trainer, zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

