

Gesund in die berufliche Zukunft

Gesundheitsprävention für Auszubildende

Ernährung

Bewegung

Stressbewältigung

Kommunikation

Tag-Nacht-Rhythmus

Suchtprävention



Gesund in die berufliche Zukunft

- Unsere Ziele:
- ▶ Sensibilisierung Ihrer Azubis für die eigene Gesundheit
 - ▶ Vermittlung gesundheitsrelevanter Themen
 - ▶ Resilienz (persönliche Widerstandskraft) fördern
 - ▶ Verringern von Risikofaktoren
 - ▶ gesund, leistungsstark und motiviert bleiben für die berufliche Zukunft

Ausbildungsstätten Rahn GmbH
Projektleiterin Dipl. Päd. Tanja Wittern
Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen
Hansastraße 7, 31582 Nienburg
05021 - 9736 - 15
wittern@rahn-ausbildung.de
www.gbz.regio-save.de

Gesundheit
&
Prävention

Kommunikation
&
Teamwork

erfolgreiche
Stress-
bewältigung

Bewegung
&
Fitness

erholsamer
Schlaf

gesunde
Ernährung
im Alltag

Umgang
mit der
Medienflut

Abschluss-
veranstaltung

begleitendes Coaching

- Umfang: 8 Tagesworkshops + individuelles Coaching + Selbstlernaufgaben
= bis zu 18 Monate kontinuierliche Entwicklungsbegleitung Ihrer Azubis
- Termine: mehrere Starttermine ab 12/2017, Details siehe www.gbz.regio-save.de
- Experten: aus den Bereichen z.B. Online-Sucht, Zeitmanagement, Ernährung und Bewegung
- Investition: ab 500€ pro Teilnehmer bei Förderung u.a. durch die BARMER Krankenkasse

BARMER