

## Azubi-Day

Auszubildende in [Gesundheits-] Aktion



Auszubildende lernen heute viel intensiver in ihrer Ausbildung. Zudem müssen sie die Herausforderungen der beginnenden Berufstätigkeit bewältigen und deshalb frühzeitig ein Gesundheitsbewusstsein entwickeln. Oftmals jedoch kommt das Thema „Gesundheit“ in der Ausbildung zu kurz, so dass die Azubis auf einen wesentlichen Anforderungsbezug ihrer beruflichen Entwicklung nicht ausreichend vorbereitet sind.

### Ansatz

Vor diesem Hintergrund ist der Azubi-Day, ein Aktionstag speziell für die junge Zielgruppe, entwickelt worden. Er führt die Auszubildenden erlebnisorientiert an die Gesundheitsthematik heran und fördert ein wachsendes Gesundheitsbewusstsein. Die Veranstaltung funktioniert nach dem Prinzip „Station-Aktion“: die Auszubildenden treffen sich innerhalb eines Tages an bis zu drei Gesundheitsstationen, an denen jeweils erfahrene Trainer/innen verschiedene, thematisch zugehörige Aktionen anbieten. Unter ihrer Anleitung üben, testen, erfahren und diskutieren die Auszubildenden und lernen dabei spielerisch die Möglichkeiten der Erhaltung ihrer Gesundheit kennen.

Zur Nachhaltigkeit und Vertiefung des Azubi-Days werden weiterhin Print- und Digitalmedien zur Verfügung gestellt, welche die relevanten Gesundheitsthemen grundlegend aufgreifen und darstellen.

### Ziele

- erlebnisorientierter Kompetenzaufbau für ein sicheres und gesundheitsbewusstes Leben am Arbeitsplatz und in der Freizeit
- frühzeitige Prävention arbeitsbedingter Gesundheitsbeeinträchtigungen

## Inhalte

Folgender Pool an Stations-/Aktionsthemen steht für den Azubi-Day zur Verfügung:

- **Station 1 | Physisches Wohlbefinden**
  - Bewegung und Sport
  - gesunde Ernährung
  - Rückenfit
  - Ergonomie am Arbeitsplatz
- **Station 2 | Seelisches Wohlbefinden**
  - Stressbewältigung
  - Entspannungstechniken
  - effektives Lernen
- **Station 3 | Soziales Wohlbefinden**
  - Konfliktbewältigung
  - Kommunikationstraining
  - Drogen- und Suchtprävention

## Methoden

- erlebniszentrierte Einzel- und Gruppenübungen
- Selbsttests
- Biofeedback
- Impulsreferate
- Moderierte Diskussionen

## Umfang

Der Azubi-Day ist eine ganztägige Veranstaltung. Er kann in seinen Stationen und Aktionen beliebig zusammengestellt und kombiniert werden. Bis zu drei Aktionstage lassen sich mit dem vorhandenen Pool füllen. Der Azubi-Day findet mit Blick auf mögliche Outdoor-Aktivitäten idealerweise in den Frühjahrs- und Sommermonaten statt. Die Auszubildenden können lehrjahrübergreifend daran teilnehmen.

## Begleitmedien

- Onlineplattform [www.azubifit.com](http://www.azubifit.com)
- Broschüre „Azubi-Fit in den Job“
- monatlicher e-Newsletter

## Zielgruppen

Diese Veranstaltung richtet sich speziell an Auszubildende.

## Kapazität

Der Azubi-Day kann sowohl für kleine als auch sehr große Teilnehmerzahlen stattfinden. Konkrete Gruppenstärken sowie der sich daraus ergebende Trainerbedarf werden individuell vereinbart.