

Gute Selbstführung für Azubis und junge Mitarbeiter

Schon in jungen Jahren souverän handeln

Zielgruppe:	Auszubildende und junge Mitarbeiter
--------------------	-------------------------------------

Dauer:	1 Tag oder 2 Tage
---------------	-------------------

Teilnehmerzahl:	max. 12 Personen
------------------------	------------------

Ziele und Nutzen:	<p>Für ein gesundes, effizientes Unternehmen, das seine Mitarbeiter lang-fristig binden will, sind die Themen Selbstführung und Selbstcoaching und damit die Gesundheits-Kompetenz seiner Auszubildenden und jungen Mitarbeiter von unermesslichem Wert. Je früher mit der Sensibilisierung für diese wichtigen Themen begonnen wird, desto länger bleiben die Arbeitskräfte erhalten und Fehlzeiten können werden verringert.</p> <p>Es zeigen sich oft risikobehaftete Verhaltensweisen der Auszubildenden, sei es durch wenig Bewegung, schlechte Ernährung, wenig Schlaf, Suchtmittelkonsum oder übermäßige Nutzung der digitalen Medien. Dies zeigt bereits in jungen Jahren Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und die Leistungsfähigkeit.</p> <p>Reflektierte Selbstführung ist die bewusste Aktivierung, Steuerung und Kontrolle psychischer Prozesse. Das Seminar sensibilisiert und stärkt die jungen Teilnehmer für deren Umgang mit schwierigen Situationen. So übernehmen sie schon in jungen Jahren Verantwortung für das eigene Denken und Fühlen und entwickeln positive Handlungsstrategien. Das Seminar wird in entsprechender Zielgruppenansprache durchgeführt.</p> <p>Die Themen lassen sich auch gut in Azubi-Fitness-Tage integrieren.</p>
--------------------------	--

Inhalte:	<ul style="list-style-type: none">• Gute Selbstführung - was bedeutet das für junge Menschen?• Grundlagen psychischer Gesetzmäßigkeiten• Bewusster Umgang mit Gesundheit, Bewegung, Entspannung• Bewusstheit, Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion > die Basis für gute Selbstführung und Selbstcoaching• Anleitungen für den hilfreichen Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen• Souverän bei Stress reagieren > Selbstregulation• Sich die eigenen Stärken bewusst machen
-----------------	--

Methodik:	Theorie, praktische Übungen, Kleingruppen-Arbeit, Einzelarbeit, Austausch in der Gruppe, Diskussion
------------------	---

Beraterin | Trainerin | Coach

Die Expertin für Selbstführung und Selbstcoaching

Am Weinberg 6 • 70329 Stuttgart • T. 0711 - 46 96 70 07
info@elke-groeger.de • www.elke-groeger.de/selbstfuehrung