



Stressbewältigung

Ernährung

Azubi-Knigge

Medienkompetenz

In Präsenz und Online

Prüfungsvorbereitung

Finanzierung

# Das Azubi-Konzept



BSV-HAMBURG  
SERVICEGESELLSCHAFT



# DIE IDEE

Mit dem Eintritt ins Berufsleben beginnt ein neuer Lebensabschnitt:

Mehr Verantwortung, neue Aufgaben und ungewohnte Belastungen führen zu veränderten physischen sowie psychischen Beanspruchungen für junge Auszubildende. Die Servicegesellschaft unterstützt gemeinsam mit ihrem Partner DAK-Gesundheit die jüngsten Arbeitnehmer\*innen und ihre Ausbilder\*innen mit einem speziell entwickelten Programm dabei, Ressourcen zielgerichtet einzusetzen. Die Module umfassen Themen wie Resilienz, Stressbewältigung, Ernährungsberatung oder auch Prüfungsvorbereitung. Sie können spezifisch in verschiedenen Umfängen zusammengestellt und sowohl digital als auch in Präsenz durchgeführt werden. Das Programm ist über die DAK bis zu 100 Prozent förderfähig!



BSV-HAMBURG  
SERVICEGESELLSCHAFT UG



# DIE MODULE

- ❖ Durchführung sowohl in Präsenz als auch Online
- ❖ Kleine Teilnehmerzahl (ca. 12 Teilnehmer)
- ❖ Branchenanpassung möglich
- ❖ Einbindung von aktuellen Themen möglich
- ❖ Interaktive Modulgestaltung möglich
- ❖ Module für Auszubildende und für Ausbilder/innen



# AZUBI-KNIGGE

## Wie verhält man sich während der Ausbildung?

Es gibt zahlreiche Verhaltensregeln, die man als Azubi beherzigen sollte. Hierzu gehören u. a. die Wertschätzung des Betriebes, die richtige Präsentation in der Öffentlichkeit, das Grüßen und Verabschieden von Vorgesetzten oder Kollegen, sowie der richtige Kleidungsstil, das Bewahren einer gewissen Distanz und das Vermeiden von Fettnäpfchen.

### Modulinhalte:

- ❖ Soziale Beziehungen
- ❖ Kommunikation
- ❖ Handlungsspielräume
- ❖ Methodenkompetenz
- ❖ Pünktlichkeit, Kleidung, Körpersprache



# PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Ein erfolgreicher Abschluss ist das Ziel jeder Ausbildung. Durch den Fachkräftemangel haben zudem die Zwischenprüfungen in vielen Berufsgruppeneinen hohen Stellenwert bekommen.

## **Modulinhalte:**

- ❖ Realistische Zielsetzung
- ❖ Stärkung der Konzentrationsfähigkeit
- ❖ Ein kühler Kopf vor Prüfungssituationen
- ❖ Entspannungsmethoden
- ❖ Umgang mit Prüfungsstress



# RESILIENZ

Partnerschaftliche und effektive Kommunikation sind heute für den Unternehmenserfolg unerlässlich. Sie ist die Grundvoraussetzung für eine gute Leistung und Lernbereitschaft.

## **Modulinhalte:**

- ❖ Grundlagen der Resilienz
- ❖ Die sieben Schlüssel der individuellen Resilienz
- ❖ Erarbeiten eines persönlichen Resilienzprofils
- ❖ Zusammenhänge zwischen individuellen Denk- und Handlungsmustern



# STRESSBEWÄLTIGUNG

In diesem Grundmodul werden die Bedeutung und die Ursachen von Stress erörtert, sowie dessen Wirkungsweisen und Folgen mit möglichen Symptomen aufgezeigt

## **Modulinhalte:**

- ❖ Definition und Sensibilisierung von Stress
- ❖ Stresswirkungen und Folgeerscheinungen
- ❖ Stressreaktionen
- ❖ Bewältigungsstrategien
- ❖ Entspannungsübungen



# ERNÄHRUNG

Eine gesunde Ernährung ist eine der tragenden Säulen, für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Im Erweiterungsmodul „Ernährung“ geht es darum, die Prinzipien der richtigen Ernährung zu begreifen, um Fehler zu vermeiden, bzw. die Auszubildenden darin zu schulen, intensiver auf ihr persönliches Essverhalten zu achten.

## **Modulinhalte:**

- ❖ Definition und Sensibilisierung zum Thema gesunde Ernährung
- ❖ Nährstoffe
- ❖ Tagesprofil / Leistungskurve / Energiebedarf
- ❖ Zuckerquiz






# DAKAPO FÜR AUSBILDER/INNEN

Die Förderung bestimmter Regeln und Umgangsformen des „guten Benehmens“ sollte zu den Aufgaben von Ausbildern/innen und Führungskräften gehören. Das Seminar beleuchtet wie wichtig es für Ausbilder/innen ist, den „Businessknigge“ als Führungsaufgabe zu begreifen.

## **Modulinhalte:**

- ❖ Verständnis der Ausbilder/innen für ihre Rolle und die Grenzen in Bezug auf Kommunikation und Kooperation
- ❖ Erlernen der Fähigkeit geeignete Rahmen für kommunikatives Verhalten zu schaffen
- ❖ Soziale Beziehungen
- ❖ Handlungsspielräume





Bei Interesse  
melden Sie sich gerne!

[jan.winter@bsv-hamburg.de](mailto:jan.winter@bsv-hamburg.de)

Homepage: [sport-im-betrieb.de](http://sport-im-betrieb.de)

[LinkedIn](#)



BSV-HAMBURG  
SERVICEGESELLSCHAFT

