

GESUNDHEITSSCOOTS 2025

AZUBIS BRINGEN BEWEGUNG INS BGM

Geben Sie Ihren Auszubildenden die Möglichkeit, das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) aktiv in ihrem Unternehmen mitzugestalten und sich gezielt mit Bewegung, Stressmanagement und Resilienz auseinanderzusetzen.

Das Programm startet mit zwei Workshops, in denen die Azubis wertvolle Impulse zu Bewegung und mentaler Gesundheit erhalten.

Im dritten Workshop stehen konkrete Maßnahmen für das BGM im Fokus. Gemeinsam werden verschiedene Ansätze diskutiert und Projektideen entwickelt.

Anschließend folgt eine Praxisphase, in der die Azubis ihr eigenes BGM-Projekt im Unternehmen umsetzen.



30. APRIL
8:00 - 12:00 UHR

Workshop 1:
Bewegung



14. MAI
15:00 - 17:00 UHR

Workshop 2:
Stress-
management &
Resilienz



27. JUNI
8:00 - 12:00 UHR

Workshop 3:
Kreative
Gesundheits-
projekte



**JULI -
SEPTEMBER**

Projektphase
im
Unternehmen

WORK



OKTOBER

Abschluss-
veranstaltung



WAS ERWARTET IHRE AUSZUBILDENDEN IN DEN WORKSHOPS?



APRIL

Workshop 1:
Bewegung



30. April

8:00 - 12:00 Uhr

Neben den Basics zum Thema BGM, zeige ich dir deinen Wirkungskreis im Bereich Bewegung. Praxisnahe Beispiele sollen dir helfen, deine Aufgabe der Gesundheitsförderung gut umzusetzen.



Referentin Antonia Muriqi: „Ich bin studierte Sportwissenschaftlerin mit einer hohen Expertise im Bereich betrieblichen Gesundheitsmanagement. Als Jobfluencerin stelle ich Unternehmen mit ihren Benefits für MitarbeiterInnen in den sozialen Netzwerken vor.“

WAS ERWARTET IHRE AUSZUBILDENDEN IN DEN WORKSHOPS?



MAI

Workshop 2:
Stress-
management &
Resilienz



14. Mai

15:00 - 17:00 Uhr

In diesem Online-Workshop arbeiten wir gemeinsam an effektiven Zeitmanagement-Techniken, um den Arbeitsalltag und die Prüfungsphase besser zu strukturieren. Zudem lernen wir praxisnahe Methoden zur Stressregulation, die helfen, auch in herausfordernden Situationen einen klaren Kopf zu bewahren. Abschließend entwickeln wir ein „Erste-Hilfe-Set“ für Prüfungen mit sofort anwendbaren Strategien zur Beruhigung und Fokussierung.



Referentin Maike Haas: „Ich bin ehemalige Lehrerin mit über 20 Jahren Erfahrung in der Schule. Als Coach helfe ich Menschen dabei, mit Stress besser umzugehen, ihre Resilienz zu stärken und Erste-Hilfe-Methoden bei Prüfungsangst anzuwenden. Außerdem bin ich zertifizierte Yogalehrerin und Lifecoach und biete Unterstützung für persönliches Wohlbefinden und Entwicklung.“

WAS ERWARTET IHRE AUSZUBILDENDEN IN DEN WORKSHOPS?



JUNI

Workshop 3:
Kreative
Gesundheits-
projekte



27. Juni

8:00 - 12:00 Uhr

Gemeinsam erarbeiten wir Projekte und Maßnahmen für BGM in euren Unternehmen. Die Schwerpunkte setzt ihr selbst; den Rahmen und die Anleitung gebe ich mithilfe von kreativen und kurzweiligen Methoden. Nach dem Workshop habt ihr eine konkrete Maßnahme in der Tasche, Ideen für weitere BGM-Impulse und hoffentlich noch eine gute Portion Motivation zusätzlich!



Referentin Lorina Brugger: „Ich liebe es, Menschen körperlich und mental zu bewegen und gebe seit acht Jahren mein Wissen in Workshops für Kinder und Erwachsene weiter. Durch kontinuierliche Optimierung meiner Methoden, besonders während Corona, gestalte ich Lernen und Lehren mit Spaß, Kreativität und neuen Impulsen und unterstütze auch andere dabei, ihre Workshops lebendiger zu machen.“

Jetzt online anmelden
bis zum 15. April 2025

