

## Fit im Kopf – Fit im Job: Mentale Stärke für Azubis

### Beschreibung

Der Übergang von der Schule in die Arbeitswelt bringt für viele Auszubildende neue mentale Belastungen mit sich: Leistungsdruck, wechselnde Anforderungen, ungewohnte Tagesstrukturen, digitale Ablenkungen sowie Prüfungsstress. Dieser 2-tägige Workshop stärkt die mentale Gesundheit der Azubis, vermittelt wirksame Strategien zur Stressbewältigung, zum Lernen und zur Selbstorganisation und unterstützt sie dabei, ihren Ausbildungsalltag souveräner, strukturierter und gesünder zu meistern.

### Inhalte

- **Mentale Gesundheit verstehen:** typische Ausbildungs-Stressoren, Belastungen & Frühwarnsignale
- **Stresskompetenz:** Nervensystem, einfache Atem- & Achtsamkeitstools, Umgang mit Druck
- **Mini-Biofeedback-Impuls:** kurze Stress/Entspannungs-Messung in rotierenden Kleingruppen
- **Resilienz & Selbstfürsorge:** Schutzfaktoren, innere Stärke, Umgang mit Herausforderungen
- **Effektiv lernen:** einfache Lernstrategien, Prüfungsstress reduzieren
- **Tagesstruktur & Selbstorganisation:** Priorisieren, Fokus finden, Zeit sinnvoll einteilen
- **Digitale Ablenkungen regulieren:** Konzentrationshilfen & gesunde Mediennutzung
- **Konzentration & Fokus steigern:** Mikro-Pausen, mentale Reset-Tools
- **Persönlicher Aktionsplan:** Stress, Lernen & Struktur für den eigenen Alltag

### Methodik

- Kurze, praxisnahe Impulse
- Interaktive Gruppen- und Lernübungen
- Selbstreflexion & Austausch in Kleingruppen
- Mini-Entspannungs- und Fokusübungen
- Qiu-Biofeedback-Station als Erlebnisimpuls
- Entwicklung eines persönlichen Aktionsplans

Qiu-  
Biofeedback-  
kugeln



## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** 2-tägiger Workshop

**Teilnehmeranzahl:** maximal 30 Azubis

**Format:** in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



**Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement**  
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10  
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136  
Mail: [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*