# Ausbilder als Anker: Psychische Gesundheit bei Auszubildenden erkennen, ansprechen und unterstützen

**Beschreibung**

Psychische Belastungen nehmen auch bei Auszubildenden und jungen Erwachsenen spürbar zu und können sich auf Leistung, Motivation und das Miteinander im Arbeitsalltag auswirken. Ausbilder:innen und Führungskräfte sind oft die ersten Ansprechpersonen, fühlen sich jedoch im Umgang mit entsprechenden Situationen häufig unsicher.

Dieser interaktive Workshop vermittelt praxisnahes Wissen und konkrete Handlungsmöglichkeiten, um psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen, angemessen anzusprechen und Auszubildende unterstützend zu begleiten. Dabei wird die Rolle von Ausbilder:innen klar von therapeutischen Aufgaben abgegrenzt. Im Mittelpunkt stehen der Erfahrungsaustausch im Netzwerk sowie die gemeinsame Entwicklung praxisnaher Lösungsansätze.

**Inhalte**

- Psychische Gesundheit als Aufgabe von Ausbilder:innen und Führungskräften
- Psychische Belastungen und häufige psychische Erkrankungen bei jungen Menschen verstehen
- Warnsignale und Verhaltensänderungen frühzeitig erkennen
- Sensible und wertschätzende Gesprächsführung
- Handlungsmöglichkeiten und Grenzen der eigenen Rolle
- Unterstützungsangebote im Unternehmen und außerhalb kennenlernen
- Praxisnahe Fallbeispiele aus dem Ausbildungsalltag
- Entwicklung konkreter Handlungsoptionen für herausfordernde Situationen

# Ausbilder als Anker: Psychische Gesundheit bei Auszubildenden erkennen, ansprechen und unterstützen

**Methodik**

- Fachliche Kurzimpulse
- Austausch und Diskussion im Netzwerk
- Praxisnahe Fallbeispiele
- Gruppen- und Reflexionsübungen
- Gesprächsübungen für mehr Handlungssicherheit
- Gemeinsame Erarbeitung von Lösungsansätzen

**Ziel**

Die Teilnehmenden gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit psychisch belasteten Auszubildenden, lernen Warnsignale frühzeitig zu erkennen und entwickeln konkrete Strategien für einen empathischen und professionellen Umgang im Ausbildungsalltag. Dabei profitieren sie insbesondere vom Erfahrungsaustausch mit anderen Ausbilder:innen und Führungskräften.

## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**
1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

**Unsere Empfehlung**: 4 Stunden Workshop in Präsenz

**Format:** online oder 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

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de


caterva
Schwärmen Sie mit uns!