



Gesundes Arbeiten für Junge

Als Berufseinsteiger_in mental gestärkt den Berufsalltag meistern

Ziel:

Nach Universität oder Ausbildung direkt in den Berufsalltag einsteigen, stellt die jungen Mitarbeiter_innen oft vor große Herausforderungen, vor allem in stressige Zeiten in der Produktion oder im Labor. Wie schaffe ich es trotz Arbeitsdruck, Ruhe zu bewahren und meine Aufgaben zur vollsten Zufriedenheit zu erledigen? Wie gehe ich aus Konflikten im Team gestärkt hervor?

In diesem 1-2-tägigen Workshop lernen die jungen Mitarbeiter_innen Entspannungs- und Kommunikations-techniken, die helfen auch in hektischen Zeiten ihre Arbeit gut zu bewältigen und die eine reibungslose Zusammenarbeit im Team garantieren.

Inhalte:

- ✓ Was ist Gesundheit? Seelische und körperliche Gesundheit
- ✓ Symptome erkennen
- ✓ Stressmanagement: Auslöser & Verlauf
- ✓ Was ist Burn out?
- ✓ Wer hilft, wenn´s brennt?
- ✓ Kennen lernen div. Entspannungstechniken
- ✓ Konflikte konstruktiv bewältigen
- ✓ Gewaltfreie Kommunikation
- ✓ Immer weniger Ärger
- ✓ Mit positiver Lebenseinstellung zu mehr Erfolg und Zufriedenheit
- ✓ Rollenspiele aktueller Situationen
- ✓ Reflexion des eigenen Arbeitsverhaltens





Selbstbewusste leisten mehr

Selbstsicherheitstraining für junge Mitarbeiter_innen

Ziel:

Gerade in chemischen oder technischen Berufen kann durch Verantwortungslosigkeit, Unaufmerksamkeit oder fehlende Motivation großer Schaden im Job angerichtet werden bis hin zur Selbst- oder Gemeingefährdung. Selbstbewusste Mitarbeiter_innen, die gelernt haben Verantwortung zu übernehmen, arbeiten effizienter und die Qualität ihrer Arbeit steigt.

Selbstbewusstsein ist erlernbar – dieses ein- bis mehrtägige Seminar hilft ihren jungen Mitarbeiter_innen dabei, mehr Vertrauen in sich und ihre Arbeit zu setzen, so arbeiten sie noch zuverlässiger im Team.

Inhalte:

- ✓ Mehr über sich zu wissen, stärkt Selbstvertrauen und die Effizienz der Arbeit
- ✓ Meine Stärken, meine Fähigkeiten – was steckt in mir?
- ✓ Wo kann ich meine Talente optimal einsetzen?
- ✓ Was sind Soft Skills?
- ✓ Selbst- und Fremdwahrnehmung: Wie sehe ich mich selbst und wie wirke ich auf andere?
- ✓ Können Schwächen Stärken sein?
- ✓ Grenzen setzen, Grenzen wahren – das geht zu weit!
- ✓ Meine Rolle im Betrieb
- ✓ Ziele setzen und auch erreichen
- ✓ Bedürfnisse und Motivation – meine persönlichen Motivatoren
- ✓ Mit positiver Einstellung zu mehr Erfolg im Unternehmen
- ✓ Verantwortung übernehmen, auf meinem Arbeitsplatz, in meinem Leben

