

## **Zukunftskompetenzen für Auszubildene**

In Deutschland ergab 2011 eine Gesundheitsstudie der Deutschen Angestellten-Krankenkasse und der Leuphana Universität Lüneburg bei 5840 Schülern bzw. Azubis, dass jeder dritte an depressiven Stimmungen leidet, sich gestresst, unverstanden oder antriebslos fühlt.

Der Anteil der Schüler/Azubis mit depressiven Stimmungen steigt von 23 Prozent im elften Lebensjahr bis auf 33 Prozent im 18. Lebensjahr an.

Die Ursachen liegen nach dieser Studie vorrangig in einem belastenden Klima durch Ausbildungs- und Leistungsdruck. Hier müssen wirksame Vorbeuge- und Interventionsmaßnahmen ansetzen, indem man die Lebenskompetenzen der Jugendlichen stärkt.

Durch eine Ausbildung ergibt sich für junge Menschen eine völlig neue Lebenssituation. Es ändert sich der komplette Tagesablauf und der Umgang mit Mitarbeitern erfordert eine neue Art der Kommunikation.

Das äußere Erscheinungsbild muss verändert und angepasst werden und natürlich wird auch Leistung gefordert.

Alle diese Punkte lösen Stress aus, mit dem sehr individuell umgegangen wird.

Genau hier setzt das Seminar für Auszubildende an.

### **Inhalte:**

- Unterschied zwischen Selbstbild und Fremdbild erkennen.
- Stressfreies und respektvolles miteinander umgehen.
- Präsent sein.
- Individuelle Ziele für die Zukunft setzen und in Etappen abarbeiten.
- Gesunder Umgang mit Stress-Situationen.
- Negativen Stress in positiven Stress verwandeln.



Eine Investition in die Gesundheit unserer Auszubildenden ist die lohnenste Investition in eine gemeinsame Zukunft.

### **Claudia Graser**

Rückertstr.24  
97421 Schweinfurt  
Tel.: +49(0)9721-5335550  
Fax: +49(0)9721-5335069  
[coaching@claudia-graser.de](mailto:coaching@claudia-graser.de)  
[www.claudia-graser.de](http://www.claudia-graser.de)

Sparkasse Schweinfurt  
BLZ 793 501 01  
Kto. 431 346  
BIC Nr.: BYLADEM 1 KS W

IBAN Nr.  
DE 7179350101000431346  
USt-ID: DE 233641487