



Gesunder Berufsstart

Optimal einsteigen

Fehlzeiten vorbeugen

Gesundheitsbewusst
arbeiten

Für Auszubildende beginnt mit ihrer Ausbildung eine neue und spannende Lebensphase, die eine Vielzahl ungewohnter Belastungen mit sich bringt. Vor allem in stressigen Situationen kommt es häufig z. B. zu einer ungesunden Ernährungsweise, ungünstigen Körperhaltungen bei der Ausführung der Tätigkeiten, der Schwierigkeit, nach Feierabend abzuschalten, und mitunter auch dazu, dass Alkoholmissbrauch als Bewältigungsstrategie gewählt wird.

Es gibt vielfältige Maßnahmen, um ungesunden Umgang mit Stress zu vermeiden. Sie unterstützen dabei, frühzeitig gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu erlernen und bereits ab Beginn des Berufslebens in den Alltag zu integrieren.

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen Fit durch die Ausbildung

Zur Stärkung der Gesundheitskompetenz Ihrer **Auszubildenden** bietet die IKK Südwest die fünf folgenden Module:

- Stark durch Bewegung
- Power durch Ernährung
- Entspannt bleiben
- Mental fit
- Grenzen kennen

Mit dem ergänzenden Modul „Gesund führen“, welches sich nicht an die Auszubildenden selbst, sondern an die **Ausbilder** im Unternehmen richtet, runden wir unser Angebot im Bereich Ausbildung ab – denn gute Führung kann erlernt werden.

Ihre Möglichkeiten

Um Ihnen als Arbeitgeber maßgeschneiderte Lösungen bieten zu können, setzen wir auf bedarfsgerechte Angebote. Sie können daher frei entscheiden, an welchen Modulen Ihre Auszubildenden teilnehmen und ob sie in Präsenz, online oder hybrid umgesetzt werden sollen. Die Module können wahlweise als unternehmensübergreifende Workshops, aber auch als unternehmensinterne Veranstaltung, exklusiv für Ihre Auszubildenden, durchgeführt werden.

IKK Südwest
66098 Saarbrücken
Telefon: 06 81/38 76-1000
E-Mail: service@ikk-sw.de
www.ikk-suedwest.de

Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wurde zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.


IKK
Südwest


JOBaktiv
Gesund arbeiten