

Azubi-Workshops



Auszubildende und dual Studierende bewegen sich täglich zwischen zwei Welten: Sie lernen an Schule oder Hochschule und übernehmen gleichzeitig Verantwortung im Betrieb. Genau hier setzen wir an. Wir begleiten Ihre Azubis und dualen Student*innen ab dem ersten Ausbildungsjahr und vermitteln praxisnahes, essentielles Wissen für einen gesunden Arbeitsalltag. Dabei schaffen wir die Grundlage für eine stabile Work-Life-Balance und stärken gezielt persönliche Ressourcen – damit junge Fachkräfte langfristig leistungsfähig, motiviert und gesund bleiben.

Unser Azubikonzept:

Erstkontakt und Gespräch mit **aus dem FF**



Die Module der Ausbildungsjahre (individuell kombinierbar):

Bewegung | Ergonomie | Ernährung | Prüfungsvorbereitung | Mentale Gesundheit | [Führung]

1. Ausbildungsjahr

- Resilienz und Einstieg ins Berufsleben
- Ernährung im Job ohne Stress

2. Ausbildungsjahr

- Bewegung - "Medizin" für Körper und Geist
- Prüfungsvorbereitung

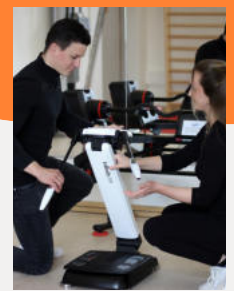
3. Ausbildungsjahr

- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Ernährung mit Weitsicht
- Gesunde Führung (meist duales Studium)

Plus: Jeder Workshop beinhaltet eine Körperkompositionsanalyse via InBody Waage eines jeden Schülers und eine abschließende teambildende Maßnahme.



Durchführung des Gesundheitstages



Evaluation - Feedback der Azubis und Ausbilder*innen.

www.ausdem-ff.de | hi@ausdem-ff.de | 0173/158-2774



Gesundheitsförderung im Betrieb? Können wir *aus dem FF*.

