

Azubi-Fit Programm ab 2024



Rahmenbedingungen:

- Verpflichtende Workshops während der Arbeitszeit im Rahmen bestehender Veranstaltungen / Termine, z.B. der JAV, Einführungsfahrt in Oer-Erkenschwick, Event „Lernen-Lernen“
- keine Buchung notwendig, da automatisch zu den Veranstaltungen eingeladen wird

1. Lehrjahr

Sensibilisierungsphasen

- Auftakt
- Ernährung
- Unterweisung Gebäude Freizeit
- Resilienz inkl. Wahl der Tutor*innen

Wissenssnack

- Allgemeine Informationen zu den Sport- und Gesundheitsangeboten und dem Azubi-Fit Programm
- Ausgleichsübungen für den Berufsalltag & Bewegungen zum Arbeitsausgleich
- Tipps zur Förderung der eigenen Resilienz: Umgang mit Stress im Alltag, mentale Stärke

2. Lehrjahr

Sensibilisierungsphasen

- Ergonomie
- Tutorenworkshop: Thema Sucht

Wissenssnack

- Ernährungstipps für den Berufsalltag: Fit durch Essen
- Süchte: Drogenkonsum und dessen Gefahren

3. Lehrjahr

Sensibilisierungsphasen

- Bewegung

Wissenssnack

- Gesundes und bequemes Arbeiten, Komfort und Effizient

Vertiefungsphasen (Multiplikatoren)

- Bereich Ergonomie: 4-stündige Schulung
- Bereich Ernährung: 4-stündige Schulung
- Bereich Resilienz: 4-stündige Schulung
- Bereich Sucht / Suchtprävention: Zweitägige Fortbildung zum Tutor für Suchtprävention

- Erläuterungen zu den Schulungen in allen Veranstaltungen
- Keine verpflichtende Teilnahme
- Buchung über SuccessFactors