



**Stressfrei. Rauchfrei. Angstfrei.**

**Franziska Mück, Dipl. Psych.**  
Training & Coaching  
[www.franziska-mueck.de/training](http://www.franziska-mueck.de/training)  
[training@franziska-mueck.de](mailto:training@franziska-mueck.de)

# **Azubi- DynamiX**

## **Fit für Ausbildung, Prüfung und das Arbeitsleben.**

### **Themen und Inhalte**

#### **Gesund im Arbeitsleben:**

Ein kurzer theoretischer Block umreißt alle relevanten Themen für Gesundheit. Gesundheit ist sehr viel mehr als nur "nicht krank sein", es geht auch um das persönliche Wohlergehen. In Arbeitsgruppen wird dies individuell ergänzt und weiter erarbeitet. Am Ende dieses Blocks hat jeder herausgearbeitet, was er für sich, seine Gesundheit und sein Wohlergehen braucht und konkret angehen möchte.

#### **Stressfrei durch die Ausbildung:**

Wie entsteht Stress? Ein kurzer theoretischer Einführungsblock hilft zu erkennen, wie unbewusste Stressmuster entstehen und später Auslöser für Stresserleben sind. Schnell wirksame Entspannungsmethoden für den Alltag werden vermittelt. Zudem werden unbewusste innere Antreiber als Hauptursache für Stress herausgearbeitet und anschaulich in förderliche Motivation umgewandelt. Es wird genügend Raum geben, um auf individuelle Stress-Themen der Teilnehmer (z.B. Prüfungsängste) ein zu gehen.

#### **Motiviert durch den Alltag:**

Ein kurzer Einführungsblock über „Werte“ im Allgemeinen und was jedem im Leben wichtig ist und dadurch Richtung und Energie gibt. Es geht nun darum, die eigenen inneren Werte für sich als Lebenskompass zu erkennen und daraus Ziele für Ausbildung und Arbeitsleben zu formen. Innere Werte-Konflikte werden außerdem als Ursache für Stress oder schlechte Leistung erkannt. Unterschiedliche Werte sind zudem oft Ursache für Konflikte. Anschauliche Beispiele zeigen, wie das für jeden persönlich im Alltag nützlich sein kann.

#### **Techniken zur Selbstorganisation und Selbstregulation:**

Wie organisiere ich mich und meine Arbeit am besten? Die innere Haltung, Sichtweise und Einstellung beeinflusst die Selbstorganisation immens. Dies wird in einem anschaulichen Block aufgezeigt – zudem Möglichkeiten sich besser im Alltag zu organisieren. Mögliche Perspektivenwechsel werden gezeigt und geübt, sie schaffen innere Distanz und geben Richtung. Selbstregulationstechniken schaffen Ausgleich in belastenden Situationen. (z.B. Stress, Prüfungsangst).

## **Buchungsmöglichkeiten**

### **classic**

1- Tages Kompakt Programm

### **online**

2 Online Workshops  
á 180 Minuten

### **flexi**

Ihre Wunsch-Kombination

Gut zu wissen: da eine 1:1 Übernahme Präsenz - Online nicht gut funktioniert, sind die Inhalte ansprechend umgestaltet.

## **Individuell buchbare Zusatzblocks**

### **Umgang mit Leistungsdruck und Prüfungsangst:**

„Lernen lernen“. Hier wird gezeigt und geübt, wie Lerninhalte für Gedächtnis und Gehirn am besten aufbereitet werden und die Organisation des Prüfungsstoffs zur Vorbereitung optimal strukturiert wird.

Außerdem werden Selbstregulationstechniken bei Aufregung und Prüfungsangst vermittelt.

### **Sucht – wann ist viel „zu“-viel?:**

Ohne erhobenen Zeigefinger wird in der Gruppe erarbeitet, dass Sucht heutzutage nicht nur etwas mit Rauchen oder harten Drogen zu tun hat, sondern jeden treffen kann. Z.B. Handy, Internet, Spiele etc.

Zusammen schauen wir die sensiblen Grenzen an zwischen „Gewohnheit“ und „Sucht“ und jedem wird klar, welche hohe Folgekosten das „zu-viel“ haben kann.

### **Teambuilding:**

Gerade wenn Azubis viel zusammenarbeiten oder sich Abteilungen formen macht dieser Block nicht nur Spaß, sondern legt den Grundstein dafür, dass aus vielen einzelnen Mitgliedern einer Gruppe ein wirkliches Team werden kann.

Dies ist nur ein Auszug der Möglichkeiten, um einen Eindruck zu vermitteln.

Für weitere Informationen schreiben Sie mich gerne an oder wählen auf meiner Homepage das kostenlose Beratungsgespräch.

Wir schneiden das Training auf Ihre Besonderheiten und zu lösenden Probleme zu. Bitte beachten Sie, dass jeder Workshop nur eine begrenzte Anzahl von Themen qualitativ gut und sinnvoll behandeln kann.

Ich bin gespannt auf Ihre Wünsche!

**Alle Kurse können in der klassischen Präsenzform bei Ihnen vor Ort, als Online-Variante oder Kombi gebucht werden.**

Herzlich,  
Franziska Mück