



## Health for young generations

Mit dem Berufsstart beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der durch Verantwortungsübernahme, neue Aufgaben und ungewohnte Belastungen geprägt ist. Die Generationen Y & Z erkennen durch das Training die Bedeutung von selbstverantwortlichem präventivem Handeln und erlangen die besten Voraussetzungen ihr Leben bewusst, achtsam und gesund zu führen.

### NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER

- Sie übernehmen Verantwortung für den Erhalt ihrer Gesundheit und werden in ihrer Selbstverantwortung gestärkt.
- Sie lernen klar zu kommunizieren, Konflikte zu lösen ohne zu verletzen.
- Sie reflektieren den Umgang mit sozialen Medien und können die Vorteile eines Offline-Lebens benennen.
- Sie lernen individuelle Belastungen zu managen und Ressourcen zielgerichtet einzusetzen.
- Sie analysieren ihre Lernpräferenzen können Lernstrategien anwenden.

### ZIELGRUPPE

Gruppe 1: Auszubildende  
Gruppe 2: Studenten, Trainees, junge Berufseinsteiger

### MÖGLICHE INHALTE

- Kognitives, instrumentelles und palliatives Stressmanagement, zum Auf- und Ausbau innerer Stärke
- Gesundheit: Gesundheitsentstehung und das Model der Salutogenese, Säulen der Gesundheit, Gesundheitskonto
- Selbstmanagement: Lebensgebote, falsche Bewertungsmuster, Zeitmanagement
- Kommunikation: sich klar ausdrücken, Missverständnisse verhindern, Erwartungen kennen, benennen und steuern
- Digitalkompetenz: Bewertung von Quellen, der Umgang mit sozialem Druck, Digital Detox
- Sozialkompetenz: empathisch reagieren, Feedback geben, Konflikte lösen
- Stresskompetenz: Strategien für den Umgang mit Beanspruchungen, Stresssymptome kennen, Ressourcen nützen
- Ernährung und Bewegung: gesunder Genuss, der Mensch als Bewegungstier
- Genuss- und Suchtmittel: von der Gewohnheit zur Sucht, neuropsychologische Prozesse im Gehirn verstehen
- Lernen lernen: neuronale Grundlagen, Lernstrategien, Gedächtnistraining, Prüfungsangst abbauen
- Entwicklung eines eigenen Actionplans

**Methoden:** Impulsvortrag, Quizz, Videoerstellung, Fragebogen, Einzel- und Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch, Feedback, erlebnisorientierte und hochinteraktive Übungen, Entspannungsmethoden, Selbstreflexion

**Dauer:** 2 Tage oder 2x2 Tage, als Outdoor Event möglich



### Referenten:

Silvia Balaban  
Dipl.-Wirtschaftspsychologin [FH]  
+49 [0] 1577 152 99 11  
Silvia.Balaban@recalibration.de