



Seminarreihe für Ausbilder*innen

Einfach gut begleiten – Azubis (psychisch) sicher ins Berufsleben führen

So schaffen Sie gezielt ein Ausbildungsumfeld,
das stärkt, motiviert und Azubis langfristig ans Unternehmen bindet

Diplom-Psychologin Christina Griesel

Diplom-Pädagogin Kirsten Sautmann

Der Übergang von der Schule in die Berufsausbildung und später ins Erwerbsleben stellt für junge Menschen eine tiefgreifende Lebensveränderung dar. Wenn neue Abläufe, ein ungewohntes Arbeitstempo und fehlende Selbstorganisation auf unbekannte betriebliche Strukturen und Anforderungen treffen, führt das häufig zu Unsicherheit. Sich daraus ergebender Leistungsdruck, Überforderung, Konflikte oder persönliche Belastungen können schnell zu Demotivation, Fehlzeiten oder gar Ausbildungsabbrüchen führen.



Und genau hier kommen Sie als Ausbilder*in ins Spiel, um den Azubis Sicherheit, Orientierung und Struktur zu geben und sie in ihrem Ausbildungsalltag zu unterstützen.

Sie sind weit mehr als fachliche Anleiter*in – Sie sind Vertrauensperson, Wegbegleiter*in und oft erste Anlaufstelle für die Azubis. Damit Sie Ihre Azubis souverän begleiten können und der Ausbil-

dungsstart bestmöglich gelingt, bietet Ihnen dieses Seminar eine klare Haltung, praxisnahes (Hintergrund-)Wissen, wirkungsvolle Handlungsmöglichkeiten und Werkzeuge sowie kollegialen Austausch unter Ausbilder*innen.

Das Ziel: Sie begleiten Ihre Azubis mit psychologischem Feingefühl, klarer Kommunikation und einem sicheren Gespür für ihre Bedürfnisse - und haben sich selbst im Blick.

Inhalte im Überblick

- ✓ **Berufseinstieg & Übergangsphase**
Die Herausforderungen des Übergangs von Schule zu Beruf kennen und diesen Prozess aktiv mitgestalten, um Orientierung, Sicherheit und Stabilität zu fördern.
- ✓ **Generation Z & Rollenverständnis**
Die Lebenswelt, Werte und Kommunikationsstile der Generation Z besser verstehen und daraus klare, authentische Rollen im Ausbildungsalltag entwickeln.
- ✓ **Ausbildungsstart & Integration gestalten**
Strategien erarbeiten, um die Anfangsphase der Ausbildung strukturiert und beziehungsorientiert zu gestalten und gleichzeitig auf individuelle Azubi-Hintergründe einzugehen.
- ✓ **Onboarding & Betriebskultur**
Praxisnahe Maßnahmen entwickeln, um eine förderliche Betriebskultur und ein systematisches Onboarding zu etablieren, das Motivation und Zugehörigkeit stärkt.
- ✓ **Resilienz & Stressbewältigung**
Methoden zur Förderung der psychischen Widerstandskraft, sowohl bei sich selbst als auch bei Azubis, sowie alltagstaugliche Werkzeuge zur Stressprävention.
- ✓ **Kommunikation & Beziehungsgestaltung**
Eine klare und empathische Gesprächsführung trainieren, um auch in Konflikt- oder Belastungssituationen professionell zu handeln.
- ✓ **Selbstorganisation & Eigenverantwortung**
Methoden, um Azubis zu mehr Selbststrukturierung und Verantwortungsübernahme im Ausbildungsalltag anzuleiten.
- ✓ **Gesundheitsförderung & Prävention**
Fachliche Grundlagen zu Themen wie gesunde Lebensführung, Suchtverhalten und psychische Erkrankungen, um sensibel und sicher reagieren zu können.
- ✓ **Umgang mit Belastung & psychischer Gesundheit**
Psychische Belastungen bei Azubis frühzeitig erkennen und angemessen darauf reagieren, interne und externe Hilfe- und Unterstützungsmöglichkeiten kennenlernen.
- ✓ **Begleitung in Krisensituationen**
Azubis in schwierigen Lebensphasen pädagogisch begleiten, Grenzen erkennen und eigene Ressourcen im Blick behalten.
- ✓ **Lernstrategien & Prüfungsvorbereitung**
Azubis bei der Entwicklung wirksamer Lernstrategien unterstützen, Prüfungsangst abbauen und eigenverantwortliches Lernen fördern.
- ✓ **Unterstützende Netzwerke & kollegialer Austausch**
Kollegiale Fallberatung und der Aufbau von Unterstützungsstrukturen im Unternehmen tragen zur Entlastung und Professionalisierung der ausbildenden Fachkräfte bei.
- ✓ **Selbstfürsorge & Grenzen der Ausbildenden**
Die persönliche Belastbarkeit und Klarheit in der eigenen Rolle stehen im Fokus, um die Ausbilderfunktion gesund, wirkungsvoll und nachhaltig auszufüllen.

Wieso es sich für Sie lohnt, aktiv am Seminar teilzunehmen

6 Gründe, warum Sie als Ausbilder*in von dieser Seminarreihe profitieren

- 1 Ein unterstützendes Onboarding gestalten:** Entwickeln Sie eine betriebliche Lernkultur, die Azubis Halt und Perspektive bietet, sie motiviert und den Raum bietet, Selbstverantwortung zu übernehmen
- 2 Psychologische Sicherheit gezielt fördern:** Lernen Sie, wie Sie eine Atmosphäre schaffen, in der Azubis sich gesehen und ernstgenommen fühlen und sich trauen, Fragen zu stellen, Fehler zu machen und daraus zu lernen und sich offen mitzuteilen
- 3 Frühzeitig erkennen, was junge Menschen brauchen:** Sie entwickeln einen geschärften Blick für Belastungen und Unterstützungsbedarfe und erfahren, wie Sie situationsgerecht, sensibel und lösungsorientiert reagieren.
- 4 Kommunikation, die verbindet:** Erfahren Sie, wie gelingende Gesprächsführung - auch in herausfordernden Momenten – gelingt: mit Klarheit, Empathie und Haltung.
- 5 Strukturen schaffen, die tragen:** Gestalten Sie Ausbildungsbedingungen aktiv mit, sodass Integration, Lernmotivation und Bindung langfristig gestärkt werden.
- 6 Stärkung Ihrer Selbstfürsorge:** Nur wer gut für sich sorgt, kann dauerhaft gut für andere da sein.



6 Gründe, warum Ihr Betrieb von dieser Seminarreihe profitiert



- 1 Geringe Fehlzeiten und weniger Ausbildungsabbrüche**
- 2 Motivierte Azubis und erfolgreiche Abschlüsse**
- 3 Entlastung von Ausbildenden und Azubis im Alltag durch höhere Handlungssicherheit**
- 4 Höhere Ausbildungsqualität und Arbeitgeberattraktivität**
- 5 Stärkere und langfristige Bindung der Azubis an das Unternehmen**
- 6 Ein Beitrag zu einer gesunden, zukunftsorientierten Ausbildungskultur**

Das Seminar im Überblick

Stärken Sie Ihre psychologischen Kompetenzen als Ausbilder*in, um junge Menschen sicher, empathisch und motivierend ins Berufsleben zu begleiten. Sie fördern gezielt Beziehung, Orientierung und Vertrauen, um starke Azubis für Ihr Unternehmen zu entwickeln.



- ✓ Ausbildende, die (psychisch) starke Azubis entwickeln möchten



Dieses Seminar unterstützt Ausbilder*innen dabei, ihre psychologischen Kompetenzen gezielt weiterzuentwickeln, um Azubis sicher und wirksam durch die Übergangsphase ins Berufsleben zu begleiten. Im Mittelpunkt stehen der Aufbau von Beziehung, psychologischer Sicherheit und eine Kommunikation, die Orientierung und Vertrauen schafft. Die Teilnehmenden erlernen praxisnahe Strategien, um junge Menschen sensibel, strukturiert und ressourcenorientiert zu fördern.



1. *Präsenz*: Eintägige Auftaktveranstaltung
2. *Online*: 16 Termine (2x monatlich 2 Std.)
3. *Präsenz*: Eintägige Abschlussveranstaltung



- Berufseinstieg & Übergangsphase
- Generation Z & Rollenverständnis
- Ausbildungsstart & Integration gestalten
- Onboarding & Betriebskultur
- Resilienz & Stressbewältigung
- Kommunikation & Beziehungsgestaltung
- Selbstorganisation & Eigenverantwortung
- Gesundheitsförderung & Prävention
- Umgang mit Belastung & psychischer Gesundheit
- Begleitung in Krisensituationen
- Lernstrategien & Prüfungsvorbereitung
- Unterstützende Netzwerke & kollegialer Austausch
- Selbstfürsorge & Grenzen der Ausbildenden



- ✓ *Selbstfürsorge*: Gut für sich zu sorgen ist wesentlich, um gut für andere sorgen zu können.
- ✓ *Wertfreier Raum*: Offenheit und Akzeptanz stehen im Vordergrund.
- ✓ *Fehlerfreundlichkeit*: Niemand ist perfekt. Auch Ausbildende nicht. Wir nutzen herausfordernde Situationen als Entwicklungs-Helfer.
- ✓ *Stärkenorientierung*: Bestehende Kompetenzen werden erkannt und ausgebaut.
- ✓ *Praktische Umsetzung*: Die theoretischen Inhalte werden durch hohen Praxisanteil nahegebracht
- ✓ *Lernen durch Erfahrung*: Die Seminarinhalte werden im Alltag immer wieder ausprobiert, reflektiert und umgesetzt



Christina Griesel

Arbeits- und Organisationspsychologin | Trainerin, Coach & Prozessbegleiterin

**„Wenn wir Erfolg wollen,
müssen wir auf die Menschen schauen.“**

Christina Griesel kennt wohl die betrieblichen Realitäten als auch die Herausforderungen junger Menschen aus eigener, persönlicher Erfahrung: Als Mutter dreier Kinder der Generation Z und erfahrene Trainerin begleitet sie seit vielen Jahren Einzelper-

sonen und Unternehmen dabei, gesunde Strukturen, tragfähige Beziehungen und nachhaltige Entwicklung zu gestalten.

Ihr Leitsatz: Psychische und physische Gesundheit sind keine „Extras“, sondern die Grundlage für Leistung, Lernfähigkeit und langfristigen Unternehmenserfolg.

Mit ihrem Seminarangebot unterstützt sie Ausbilder*innen dabei, von Anfang an ein Arbeitsumfeld zu schaffen, das junge Menschen stärkt und gleichzeitig die Auszubildenden selbst entlastet. Im Zentrum stehen psychologische Sicherheit, wirkungsvolle Kommunikation und eine Haltung, die durch herausfordernde Zeiten trägt.



Weitere Infos: www.christina-griesel.de

Kirsten Sautmann

Diplom-Pädagogin | Personalbetriebswirtin (VWA) |
Trainerin & Coach

**„Gesundheit ist kein Luxus,
sondern die Basis für Erfolg.“**

Kirsten Sautmann ist Expertin für betriebliche Gesundheitsförderung und begleitet seit vielen Jahren Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeitende dabei, Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich und menschlich zu

gestalten. Mit ihren Erfahrungen aus der Finanzwelt als Basis entwickelt sie heute individuelle praxisnahe Formate rund um psychische Gesundheit, Führung, Selbstfürsorge und Resilienz, stets mit dem Ziel, Menschen in ihrer Kraft zu stärken und Arbeitsorte zu schaffen, an denen sich alle wohlfühlen und entwickeln können.

Ob mit jungen Azubis oder erfahrenen Führungskräften – Kirsten Sautmann gestaltet Entwicklungsräume, die stärken, ermutigen und verbinden. Mit Klarheit, Empathie und einem strukturierten Blick aufs Wesentliche bringt sie Menschen in Bewegung, hin zu mehr Eigenverantwortung, Gesundheit und Handlungssicherheit im Berufsalltag.



Weitere Infos: www.kirsten-sautmann.de

Sie möchten aktiv die psychische
Gesundheit & das Arbeitsklima in
Ihrem Unternehmen stärken?

Nehmen Sie einfach unverbindlich Kontakt mit uns auf:



mail@christina-griesel.de



0171 3000 958

