



Seminarreihe für Azubis

Fit fürs Berufsleben – (psychisch) stark, gesund und organisiert

Lerne die völlig unterschätzten Skills, die dich im Beruf wachsen lassen

Diplom-Psychologin Christina Griesel

Diplom-Pädagogin Kirsten Sautmann

So meisterst du den Übergang von der Schule in den Beruf

Der Übergang von der Schule in die Berufsausbildung oder ins duale Studium ist eine intensive Lebensphase voller Veränderungen. Der neue Arbeitsalltag verlangt Selbstorganisation, klare Kommunikation und den Umgang mit neuen Herausforderungen sowie ein gutes Gespür für sich selbst. Das alles sind Fähigkeiten, die in der Schule oft zu kurz kommen. Es ist daher nicht überraschend, dass viele Azubis sich zu Beginn ihrer Ausbildung überfordert, verunsichert oder gestresst fühlen.

Dieses Seminar unterstützt dich genau dort, wo es im Berufsalltag wirklich zählt – bei dir selbst.

Du lernst, wie du dich psychisch stärkst, dich gut organisierst, Konflikte löst, mit Prüfungsdruck umgehst und im Alltag gesund bleibst. Hier lernst du Kompetenzen, die du in deinem gesamten weiteren Berufsleben nutzen wirst. Das vermittelte Wissen machst du für dich so passend:



Gemeinsam mit den anderen Azubis reflektierst du und probierst aus. So dass du Aha-Momente hast und deinen eigenen Weg findest, die Inhalte auch tatsächlich und langfristig anzuwenden.

Das Ziel: Mehr Skills, mehr Klarheit, mehr Selbstvertrauen – und ein sicherer und souveräner Start ins Berufsleben.

6 Gründe, warum du als Azubi von dieser Seminarreihe profitierst



- 1 Du stärkst deine psychische Widerstandskraft:** Du lernst, wie du mit Herausforderungen gut umgehen und in deiner Kraft bleiben kannst
- 2 Du entwickelst deinen eigenen Umgang mit Stress:** Du erkennst Frühwarnzeichen und findest heraus, welche Strategien dir wirklich helfen
- 3 Du findest dich besser im Betrieb zurecht:** Du verstehst deine Rolle, die Kultur des Unternehmens und weißt, was du brauchst, um dich wohlfühlen
- 4 Du bleibst im Alltag gesünder:** Du erfährst, wie Schlaf, Ernährung, Bewegung und dein Medienverhalten deine Energie und Gesundheit beeinflussen
- 5 Du wirst kommunikationsstärker:** Du findest heraus, was dir wichtig ist und wie du es klar und respektvoll sagen kannst
- 6 Du lernst, dich gut zu organisieren – auch für Prüfungen:** Du bekommst Tools und Methoden, mit denen du Beruf, Lernen und Freizeit besser unter einen Hut bekommst

Inhalte im Überblick

- ✓ **Sich im Betrieb gut einfinden**
Wie du betriebliche Regeln und Erwartungen besser verstehst – und dich sicherer in deiner Rolle bewegst.
- ✓ **Psychische Widerstandskraft stärken**
Wie du mit Herausforderungen besser umgehst, Rückschläge verarbeitest und deine innere Haltung stärkst.
- ✓ **Stress erkennen und aktiv begegnen**
Wie du Stress frühzeitig erkennst und passende Strategien für dich findest, wie du dafür sorgst, weniger stressanfällig zu sein und wie du dich ausreichend entspannen und erholen kannst.
- ✓ **Gesund bleiben im Alltag**
Wie du durch Schlaf, Ernährung, Bewegung und dein Freizeitverhalten deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinflusst.
- ✓ **Kommunikation & Konflikte**
Wie du dich selbst und andere besser verstehst, und wie du dich auch in schwierigen Gesprächen klar und fair ausdrückst.
- ✓ **Selbstorganisation & Zeitmanagement**
Wie du Chaos vermeidest, Prioritäten setzt und deinen Alltag strukturierst, ohne dich zu überfordern.



6 Gründe, warum Ihr Betrieb von dieser Seminarreihe profitiert



- 1 Höhere **Motivation, Selbstverantwortung und Zufriedenheit** der Azubis
- 2 **Weniger Überforderung, Fehlzeiten oder Ausbildungsabbrüche**
- 3 **Mehr Handlungskompetenz** in herausfordernden Situationen
- 4 Förderung von **Eigenorganisation und Lernfähigkeit**
- 5 **Stärkung psychischer Gesundheit** im Ausbildungsalltag
- 6 **Nachhaltiger Beitrag zu gesunder, moderner Ausbildungskultur**

Das Seminar im Überblick

Fit für den Berufsstart: In diesem Seminar lernst du die unterschätzten Skills, die dich im Arbeitsalltag wirklich weiterbringen. Für mehr Selbstvertrauen, weniger Stress und einen gesunden Einstieg ins Berufsleben.



- ✓ Azubis*
- ✓ Studenten eines dualen Studienganges*

* im ersten Ausbildungsjahr, die sich (psychisch und gesundheitlich) stark aufstellen wollen, um erfolgreich ins Berufsleben zu starten



Das Seminar unterstützt Azubis dabei, den Übergang von der Schule in den Beruf sicher und gestärkt zu meistern. Es vermittelt alltagsnahe Kompetenzen wie Selbstorganisation, psychische Widerstandskraft, Kommunikationsfähigkeit und Stressbewältigung. Ziel ist ein souveräner und nachhaltiger Start ins Berufsleben mit mehr Klarheit, Selbstvertrauen und Gesundheit.



1. Präsenz: Eintägige Auftaktveranstaltung
2. Online: 8 Termine (1x monatlich 2 Std.)
3. Präsenz: Halbtägige Abschlussveranstaltung



- ✓ Sich im Betrieb gut einfinden
- ✓ Psychische Widerstandskraft stärken - Grundlagen
 - ✓ Stress erkennen und aktiv begegnen
 - ✓ Gesund bleiben im Alltag
- ✓ Kommunikation & Konflikte - Grundlagen
- ✓ Selbstorganisation & Zeitmanagement - Grundlagen
 - ✓ Kollegialer Austausch & Vernetzung



- ✓ *Wertfreier Raum:* Offenheit und Akzeptanz stehen im Vordergrund.
- ✓ *Fehler nutzen:* Fehler sind oft besonders gute Lern-Helfer – wenn wir sie dazu machen.
- ✓ *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 Auszubildenden 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

