

## „Promote your Health“ – Für Unternehmen, die die Gesundheit ihrer Auszubildenden zur Chefsache machen

**Gesunder Einstieg  
ins Berufsleben**

**Krankheitsbedingten  
Fehlzeiten vorbeugen**

**Gesundheitsbewusst-  
sein schaffen**



Für Auszubildende beginnt mit ihrer Ausbildung eine neue und spannende Lebensphase, die eine Vielzahl ungewohnter Belastungen mit sich bringt. Vor allem in stressigen Situationen kommt es häufig zu einer ungesunden Ernährungsweise, falschen Körperhaltungen bei der Ausführung der Tätigkeiten, der Schwierigkeit nach Feierabend „abzuschalten“ sowie Konfliktsituationen unter Kollegen\*. Dabei kommt es bei jungen Menschen nicht selten vor, dass Alkoholmissbrauch eine gewählte Bewältigungsstrategie darstellt.

Um dies zu vermeiden und bereits im Voraus zu hohen arbeitsbedingten Belastungen entgegenzuwirken, möchte die IKK Südwest Auszubildende dabei unterstützen, frühzeitig gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu erlernen und diese bereits ab Beginn Ihres Berufslebens in ihren Alltag zu integrieren.

Zur Umsetzung dieses Vorhabens wurden fünf Bausteine für eine erfolgreiche Azubi-Prävention entwickelt.

### **Zu mehr Power im Job:**

- Mit der richtigen Ernährung – Cr(EAT)ive and colorful
- Mit der richtigen Bewegung – Make it move
- Mit dem richtigen Stressmanagement – Work hard, chill hard
- Mit mentaler Fitness – Make them feel
- Ohne Abhängigkeit – Come to a higher level

Alle Bausteine sind interaktiv gestaltet und zielen darauf ab langfristige Verhaltensänderungen herbeizuführen. Aktionsmodule, wie beispielsweise das Zubereiten gesunder Mahlzeiten oder das Erlernen von gezielten Kraftübungen, die arbeitsbedingten Fehlbelastungen entgegenwirken, können zum nachhaltigen Sensibilisieren und Schaffen von Gesundheitsbewusstsein eingesetzt werden.

### **Umsetzung:**

Um Ihnen als Arbeitgeber maßgeschneiderte Lösungen bieten zu können, setzen wir auf bedarfsgerechte Angebote. Sie können daher frei entscheiden an welchen Bausteinen Ihre Auszubildenden teilnehmen. Die Bausteine können wahlweise als unternehmensübergreifende Workshops, aber auch als unternehmensinterne Veranstaltung, exklusiv für Ihre Auszubildenden, durchgeführt werden.