



Starkes Mindset – Starker Azubi

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Intensiver Coachingkurs für Azubis am Arbeitsplatz

Wie im wirklichen Leben kommt es am Ausbildungsplatz oder in der Berufsschule leider zu Reibereien und Konflikten oder auch zu Diskriminierungen.

Im Kurs werden folgende wichtige Themen tiefgründig angesprochen.

- Eigenes Stressmanagement
- Eigene Stärken erkennen, einsetzen und fördern
- Allgemeine Gesprächsführung mit Vorgesetzten, Kollegen
- Konflikt- und Hilfesgespräche vorbereiten und führen
- Umgang mit schwierigen Situationen (Beobachter, Opfer...)
- Richtig Hilfe holen, sichere Zivilcourage, zum Beispiel in Mobbingsituationen
- Nachhaltige Team-Strategien für ein positives Umfeld entwickeln
- Zielsetzung erarbeiten

Kursaufbau:

Im Coachingkurs werden wir die Themen vertiefen und Strategien entwickeln. Themen der Zeit wie Stress, psychische Beeinträchtigungen aufgrund anhaltender Belastungssituationen oder das Auftreten massiver Konflikte in familiären oder schulischen/beruflichen Zusammenhängen wirken oft auf die Gesundheit ein.

Gemeinsam haben wir das große Ziel, den Stresslevel im Team zu minimieren, sowie mehr Kommunikation auf Augenhöhe, mehr Verständnis, mehr Respekt und mehr Harmonie zu integrieren.

Ein Kurs dauert 4 Stunden.