



Schulungsprogramm für Auszubildende „Fit for Job“ ab 2017

- Block 1a Im Team agieren (2 U-Einheiten)
- Block 1b Gruppen contra Team (2 U-Einheiten)
- Block 2a Leistungsfähigkeit erfahren (2 U-Einheiten)
- Block 2b Leistungsgerecht einsetzen (2 U-Einheiten)
- Block 3a Yoga/ Entspannung (2 U-Einheiten)
- Block 3b Stress/ Resilienz (2 U-Einheiten)
- Block 4a Leistungsunterstützung durch Ernährung (4 U-Einheiten)
- Block 4b Ernährung-/ Konsumbildung (4 U-Einheiten)
- Block 5a Bewegung im Berufsalltag (2 U-Einheiten)
- Block 5b Situationsgerechte Kommunikation (2 U-Einheiten)
- Block 6a Führung in Sandwichpositionen (2 U-Einheiten)
- Block 6b Gesunde Führung (2 U-Einheiten)
- Block 7a Umgang mit Stress in Prüfungssituationen (2 U-Einheiten)
- Block 7b Mein persönliches Projekt (2 U-Einheiten) speziell für HafaWi



Block 1a Im Team agieren (2 U-Einheiten)

- Hintergrund: Gruppen durchlaufen dynamische Prozesse im Sinne Bruce W. Tuckmans (1965), die sie zu einem Team formen. Die Wahrnehmung und Unterscheidung wird mit einer Startphase in Bewegung unterstützt und gefördert.
- Ziel: Die Teilnehmer erfahren gruppenspezifische Prozesse über unterschiedliche Bewegungsformen.
- Nutzen: Die ersten Phasen der Teambildung werden erleichtert und ein Bewusstsein für diese Phasen durch das eigene Erleben geschaffen.
- Zeitrahmen: 1,5 h
- Form: Praxis
- Trainer: N. N.
- Datum:

Block 1b Gruppen contra Team (2 U-Einheiten)

- Ziel: Die Teilnehmer können die gruppenspezifischen Prozesse einordnen und Merkmale des Gruppen- und Teamverhaltens unterscheiden.
- Nutzen: Diese Phase ordnet das eigene Erleben ein und ergänzt weitere Phasen (Forming, Storming, Norming, Performing, Adjourning). Es werden Anknüpfungspunkte im Berufsalltag herausgearbeitet, um eine Einschätzung der Phasen bis hin zur Steuerung eines Teams zu erleichtern.
- Zeitrahmen: 1,5 h
- Form: Theorie
- Trainer: N. N.
- Datum:



Block 2a Leistungsfähigkeit erfahren (2 U-Einheiten)

- Ziel: Die Teilnehmer können die eigene körperliche Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit ebenso wie die ihrer Teammitglieder realistisch einschätzen.
- Nutzen: Die eigenen Grenzen und Potenziale körperlich und geistig zu erfahren macht den Weg frei für einen realistischen Blick auf sich selbst und andere.
- Zeitrahmen: 1,5 h
- Form: Praxis
- Trainer: N. N.
- Datum:

Block 2b Leistungsgerecht einsetzen (2 U-Einheiten)

- Ziel: Die Teilnehmer kennen Möglichkeiten, Mitarbeiter entsprechend ihres Leistungsvermögens zu führen und zu lenken.
- Nutzen: Das Erleben der Einheit 3 wird ergänzt um eine Übertragung auf ein Führen der eigenen Person bzw. von Mitarbeitern unter Berücksichtigung des aktuellen Leistungsstands.
- Zeitrahmen: 1,5 h
- Form: Theorie
- Trainer: N. N.
- Datum:

Block 3a Yoga/ Entspannung (2 U-Einheiten)

- Ziel: Die Teilnehmer erfahren die Wirkweise von entspannenden Techniken. Die Teilnehmer lernen die Gegensätze von Anspannung und Entspannung in Hinblick auf die Herstellung eines Gleichgewichts kennen.
- Nutzen: Das Kennenlernen von anspannenden und entspannenden Techniken eröffnet die Möglichkeit, eine Balance für sich persönlich herzustellen bzw. zu entwickeln.
- Zeitrahmen: 1,5 h
- Form: Praxis
- Trainer: N. N.
- Datum:



Block 3b Stress/ Resilienz (2 U-Einheiten)

- Ziel: Die Teilnehmer kennen Methoden zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit.
- Nutzen: Das Kennenlernen der Methoden sensibilisiert für den Umgang mit den eigenen Widerstandsressourcen auf der individuellen Ebene und der Arbeitsebene.
- Zeitrahmen: 1,5 h
- Form: Praxis
- Trainer: N. N.
- Datum:

Block 4a Leistungsunterstützung durch Ernährung (4 U-Einheiten)

- Ziel: Die Teilnehmer erfahren Möglichkeiten die geistige Leistungsfähigkeit ernährungstechnisch zu unterstützen.
- Nutzen: Über eine gemeinsame Nahrungszubereitung werden die sozialen Effekte von Essensritualen bewusst gemacht und alltagstaugliche Zubereitungsformen gezeigt, welche die geistige Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag erhalten.
- Zeitrahmen: 3 h
- Form: Praxis
- Trainer: N. N.
- Datum:

Block 4b Ernährung-/ Konsumbildung (4 U-Einheiten)

- Ziel: Die Teilnehmer kennen ein Ernährungsverhalten, das ihre geistige Leistungsfähigkeit im Berufsalltag unterstützt. Die Teilnehmer kennen relevante, ernährungswissenschaftliche Verbraucherinformationen.
- Nutzen: Die Erfahrungsbasis wird um das Wissen ergänzt, sich geistig durch Ernährung fit zu halten. Es werden aktuelle Informationen der Verbraucherbildung vermittelt.
- Zeitrahmen: 3 h
- Form: Theorie
- Trainer: N. N.
- Datum:



Block 5a Bewegung im Berufsalltag (2 U-Einheiten)

- Ziel: Die Teilnehmer kennen kräftigende und entspannende Bewegungselemente für den Einsatz im Arbeitsalltag.
- Nutzen: Es werden Möglichkeiten eröffnet, körperliche Anspannungen im Arbeitsalltag zu kompensieren und durch regelmäßige Kräftigung Schmerzen durch Überlastung vorzubeugen.
- Zeitrahmen: 1,5 h
- Form: Praxis + Theorie
- Trainer: N. N.
- Datum:

Block 5b Situationsgerechte Kommunikation (2 U-Einheiten)

- Ziel: Die Teilnehmer kennen situationsgerechte Kommunikationsformen und üben sich in der Einschätzung und Steuerung der eigenen Kommunikation.
- Nutzen: Es werden die eigenen kommunikativen Fähigkeiten ins Bewusstsein gerückt und Möglichkeiten eröffnet, sich in kommunikativer Steuerung zu üben.
- Zeitrahmen: 1,5 h
- Form: Theorie
- Trainer: N. N.
- Datum:

Block 6a Führung in Sandwichpositionen (2 U-Einheiten)

- Ziel: Die Teilnehmer kennen das Potenzial und die Grenzen einer mittleren Führungsposition zwischen Hierarchieebenen.
- Nutzen: Die Teilnehmer erfahren mehr über die Vielfalt und die Herausforderungen ihrer Tätigkeit zwischen der operativen und der strategischen Ebene.
- Zeitrahmen: 1,5 h
- Form: Theorie
- Schwierigkeitsgrad (1-5): 3
- Trainer: N. N.
- Datum:



Block 6b Gesunde Führung (2 U-Einheiten)

- Ziel: Die Teilnehmer kennen gesunde Eigen- und Mitarbeiterführung.
- Nutzen: Es wird der Rahmen gesunder Führung im Berufsalltag mit den daran geknüpften Möglichkeiten und Begrenzungen abgesteckt und für das eigene Unternehmen eingeordnet.
- Zeitrahmen: 1,5 h
- Form: Theorie
- Trainer: NN
- Datum:

Block 7a Umgang mit Stress in Prüfungssituationen (2 U-Einheiten)

- Ziel: Die Teilnehmer kennen Methoden des Umgangs mit Stress und speziell Stress in Prüfungssituationen.
- Nutzen: In der Prüfungsphase werden Methoden aufgezeigt, professionell mit den Stresserlebnissen umzugehen, um diese direkt testen zu können.
- Zeitrahmen: 1,5 h
- Form: Theorie
- Trainer: N. N.
- Datum:

Block 7b Mein persönliches Projekt (2 U-Einheiten) speziell für Handelsfachwirte konzipiert

- Ziel: Die Teilnehmer planen ihr Gesundheitsprojekt im Berufsalltag.
- Nutzen: Die Planung des Projektes findet an dieser Stelle auf dem Reißbrett statt, sodass die Teilnehmer im Anschluss in die Abstimmung, Umsetzung und Evaluation starten können.
- Zeitrahmen: 1,5 h
- Form: Theorie
- Trainer: N. N.
- „Mein Gesundheitsprojekt im Unternehmen“
- Datum:



Verbindung zwischen Sport und Beruf – Bildungsforum Nord und die Spielgemeinschaft Flensburg-Handewitt

Die Flensburg Akademie GmbH und die BildungsForum Nord GmbH haben ein gemeinsames Ziel: Sport und Bildung stärker zu verzahnen – etwa nach dem Motto:

Sport ist Bildung... Bildung ist Sport.

Anders ausgedrückt sollen die Erfahrungen aus der professionellen Ausbildung von jungen Sportlern Auszubildenden und Nachwuchsführungskräften zugänglich gemacht werden – und umgekehrt. Junge Menschen, die am Anfang ihrer beruflichen Laufbahn stehen sollen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung gefördert werden. Die Ausbildung von Tugenden wie Fairness, Toleranz, Leistungsbereitschaft, Verantwortungsbewusstsein, Vertrauen, Respekt, Teamgeist, Disziplin und Kritikfähigkeit sind Ansätze für die vielen Möglichkeiten, die diese Zusammenarbeit erbringen kann.

Gerade in der beruflichen Gesundheitsprophylaxe und der leistungsfördernden Ernährung, aber auch in den Disziplinen Kommunikation, Teambildung, Motivation, Stressbewältigung und Führungsverhalten können Auszubildende und junge Nachwuchsführungskräfte von den Erfahrungen aus dem Leistungssport profitieren.



Konzept der Schulungen

Mit diesem Schulungsangebot wollen wir mittelständischen Betrieben zusätzliche Möglichkeiten bieten Ihren Auszubildenden im kaufmännischen Bereich über den Ausbildungszeitraum von 3 Jahren ein modulares System in den Bereichen Gesundheit und Ernährung anzubieten. Dabei sollen die Karrierechancen der jungen Menschen verbessert werden und die Persönlichkeit der Auszubildenden entwickelt werden. Das Unternehmen fördert somit den Nachwuchs und sichert dadurch qualifizierte, motivierte und leistungsorientierte Mitarbeiter. Die umfassenden Fach,- Methoden- und Sozialkompetenzen steigern das Selbstvertrauen der Auszubildenden und die Integration im Unternehmen.

Zeitplanung

Die Umsetzung der modularen Fit-for-Job-Module erfolgen durch einen Präsenzunterricht an Arbeitstagen in den Räumen der Flensburg Akademie und wird auf 4 Tage pro Ausbildungsjahr festgelegt. Die Unterrichtszeit pro Tag umfasst 2 Stunden a 45 Minuten vorzugsweise in der Zeit von 16:00 – 17.30 Uhr festgelegt.

Kosten

Die Seminare werden mit Auszubildenden unterschiedlicher Ausbildungsbetriebe mit bis zu max. 12 Teilnehmern pro Seminar durchgeführt. Die Seminargebühren für eine zweistündige Einheit betragen 75,00 € pro Teilnehmer. Alkoholfreie Kaltgetränken und Kaffee/Tee mit Gebäck werden während des Seminars angeboten.

Trainer und Dozenten

Unsere Trainer und Dozenten mit Verknüpfungen zur SG Flensburg-Handewitt werden in Theorie und Praxis in vielfältigen Einsätzen in unterschiedlichen Seminaren, Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen erfolgreich eingesetzt.



Seminarort

Flensburg Akademie
Jens-Due-Weg 1 (!)
(Zufahrt über Junkerholweg)
24939 Flensburg

Kontaktadresse

Bildungsforum Nord GmbH
Grüner Weg 28
25873 Rantrum

Ansprechpartner:

Henning Weitze
☎ 0151-10869021
Info@bf-nord.de



Fit for Job

Fit for Job – Verlaufsplanung - Kurzübersicht

1. Lehrjahr	Modul	Kurzbezeichnung	Datum	Interesse
	1a	Vorstellung Fit for Job - Im Team agieren		<input type="checkbox"/>
	1b	Gruppen contra Team		<input type="checkbox"/>
	2a	Leistungsfähigkeit erfahren		<input type="checkbox"/>
	2b	Leistungsgerecht einsetzen		<input type="checkbox"/>
2. Lehrjahr				
	3a	Yoga/Entspannung		<input type="checkbox"/>
	3b	Umgang mit Stress / Resilienz		<input type="checkbox"/>
	4a	Leistungsunterstützung durch Ernährung		<input type="checkbox"/>
	4b	Ernährung in Verbindung mit Konsum		<input type="checkbox"/>
3. Lehrjahr				
	5a	Bewegung im Berufsalltag		<input type="checkbox"/>
	5b	Situationsgerechte Kommunikation		<input type="checkbox"/>
	6a	Führung in Sandwichpositionen - Umgang mit Führungskräften		<input type="checkbox"/>
	6b	Gesunde Führung		<input type="checkbox"/>
	7a	Umgang mit Stress in Prüfungssituationen		<input type="checkbox"/>
	7b	Projektarbeit für Handelsfachwirte		<input type="checkbox"/>

Vorschläge für weitere firmeninterne Seminare:			
Teambuilding speziell auf Auszubildende abgestimmt		N. N.	<input type="checkbox"/>
Stil und Etikette		N. N.	<input type="checkbox"/>
Prüfungsvorbereitung im Bereich der IHK-Abschlussfächer		N. N.	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>

Kosten pro Teilnehmer pro Modul: 75,00 € (Modul 4a und 4b = 150,00 €)

Uhrzeit: in der Regel von 16:00 - 17:30 Uhr
(außer 4a und 4b)

Seminarräume: Flensburg Akademie,
Jens-Due-Weg 1 in Flensburg

