



Prävention für Azubis

Pimp Your Life





PRÄVENTION FÜR AZUBIS

Wir freuen uns über ihr Interesse an unserem Gesundheit Präventionsprogramm „Pimp Your Life“ für Auszubildende und junge Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Unser wichtigstes Ziel ist es dabei immer, die Menschen in ihrer Erlebniswelt zu erreichen und einen Impuls und Motivation zur positiven Veränderung zu geben.

In diesem Folder finden Sie einen Kurzüberblick über das Programm „Pimp Your Life“ und ein „best practice“ Beispiel des Unternehmens Philips Medical Systems in Hamburg.

Gerne stellen wir auch unser Präventionsprogramm bei Ihnen im Unternehmen persönlich vor. Viel Spaß beim Lesen und vielleicht bis bald.

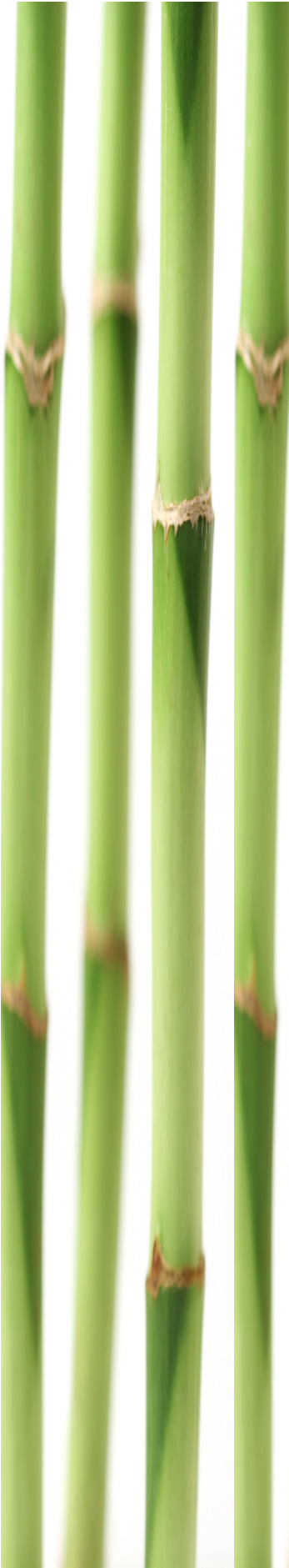


Mit freundlichen Grüßen

Karsten Schneider

Karsten Schneider
Gründer des BIGUT Beratungsinstituts





**Pimp your Life besteht aus 3 Workshops
die aus Themenmodulen von unseren
Kunden zusammengestellt werden**

1. Ausbildungsjahr - Pimp Your Life - Workshop 1
Rauschfrei - eine selbstbewusste Entscheidung

Mit Informationen und Fragestellungen um das Themenfeld Suchtmittel und ihre Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele werden die Auszubildenden zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit Suchtmitteln und Verhaltensweisen informiert.

2. Ausbildungsjahr - Pimp Your Life - Workshop 2
Psychosomatische Gesundheit

Durch Informationen und Fragestellungen um die seelische und geistige Gesundheit werden sie zu einem gesunden Umgang mit ihren eigenen Ressourcen geschult.

3. Ausbildungsjahr - Pimp Your Life - Workshop 3
Entscheidungen und Deine psychosoziale Kompetenz

Zum Ende der Ausbildung geht es dann für die Teilnehmenden mit Informationen und Fragestellungen um die psychosoziale Kompetenz und die Nachhaltigkeit der eigenen Entscheidungen, um den Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen.

**Selbstverständlich stellen wir Ihnen
auch einen Workso mit anderen
Themenmodulen zusammen**

Themenmodul 1 - Kenne Dein Limit

Sucht oder Sehnsucht? Welche Veränderungen sind Trend, wo sind die Gefahren und wie behalte ich die Kontrolle über mein Leben?

Themenmodul 2 - Kenne Dich selbst

Warum leiden heute viele Menschen unter seelischer Not? Ängste, Zwangsstörungen wie Selbstverletzung, Depressionen und Essstörungen nehmen weiter zu.

Themenmodul 3 - Kenne Deine Grenzen

Burnout und Überschreitungen der eigenen Grenzen - Preis unserer Leistungsgesellschaft? Was geschieht und wie kann ich mich erfolgreich schützen?

Themenmodul 4 - Kenne Deinen Körper

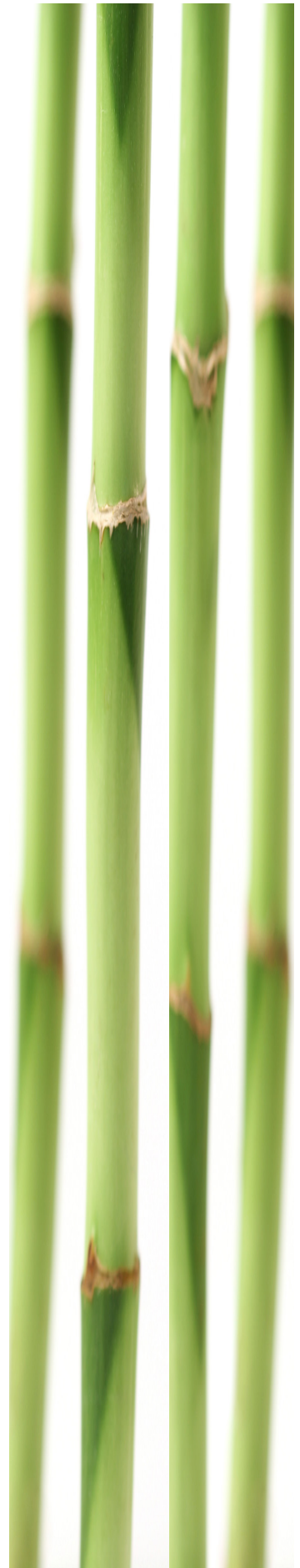
Bewegung und Ernährung sind in aller Munde. Aber was ist wichtig und richtig? Ob bei der Arbeit oder privat und vor allen Dingen - was brauche Ich?

Themenmodul 5 - Kenne Deine Stärken

Resilienz oder das Geheimnis starker Menschen. Widerstandsfähigkeit kann man ausbauen. Wie kann ich mit schwierigen Lebenssituationen gesund umgehen?

Themenmodul 6 - Kenne Deine Sozios

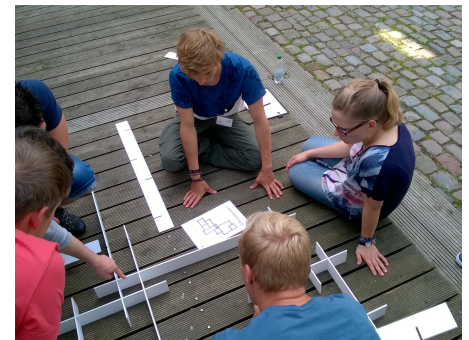
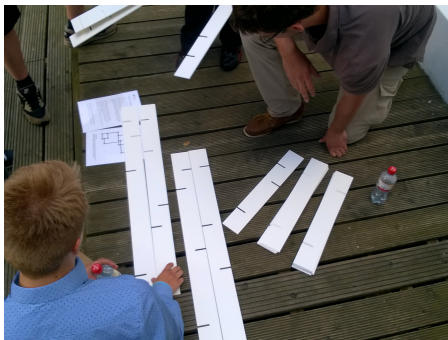
Soziale Kompetenz und die Fähigkeit mit anderen Menschen umzugehen, zu arbeiten und gesund und teilhabend zu leben - Was ist Dein Ziel im Leben?

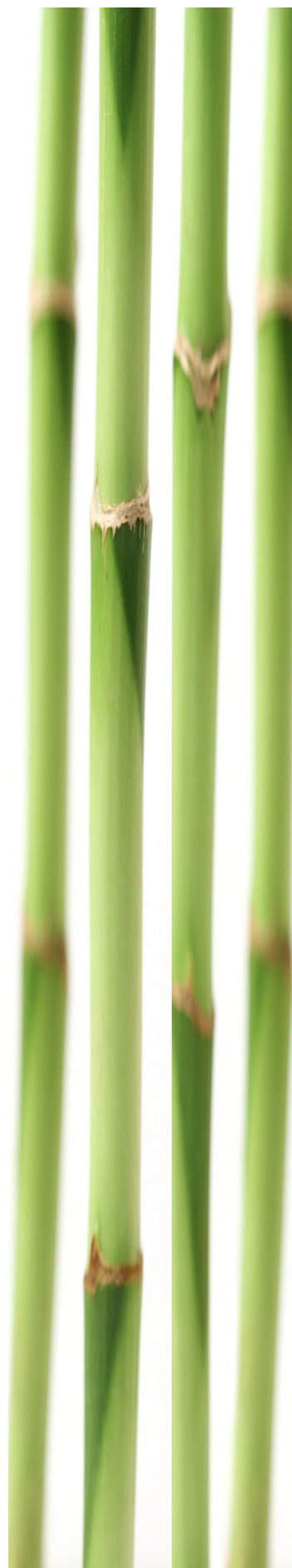


Pimp Your Life

Gesundheitsprävention für Auszubildende

Imressionen mit Auszubildenden, Dualen Studenten und jungen Mitarbeitern unserer Kunden





BEST PRACTICE

Pimp Your Life

Wir machen unsere Auszubildenden stark



*Herr Norbert Rix,
gewerblich-technische Berufsausbildung
bei PHILIPS MEDICAL SYSTEMS HAMBURG*

Ein wichtiger Bestandteil von Pimp Your Life ist,

dass alle Teilnehmenden für das jeweils laufende Ausbildungsjahr die Möglichkeit erhalten, über eine persönliche Beratungskarte das Außerbetriebliche Beratungsangebot [ABBA] zu nutzen. Das heißt, sie können sich mit allen Fragen und Problemen aus ihrem beruflichen, familiären und persönlichen Bereich an das BIGUT Beratungsinstitut wenden und erhalten eine zeitnahe und lösungsorientierte Beratung. Das Angebot ist für die Auszubildenden kostenfrei und dem Unternehmen gegenüber anonym.

„Mit Pimp Your Life, einer Info-Workshop-Reihe, die unsere gewerblichen Auszubildenden stark macht für ihre Zukunft, gibt es eine wegweisende Ergänzung unseres bisherigen Ausbildungskonzeptes.“

Hierbei handelt es sich um interaktiv gestaltete Gesundheitsprävention. Die Auszubildenden werden bei ihrem beruflichen Start ganzheitlich informiert und mit chronologisch aufbauenden Themen vom ersten Tag bis zum Ende ihrer Ausbildung gesundheitlich geschult und begleitet.“



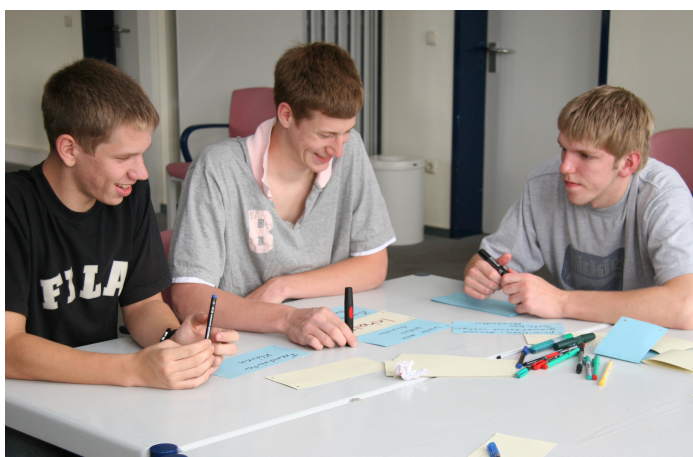
Der Workshop ...

ist sehr dynamisch verlaufen und wurde, wie auch die Rückmeldungen an Norbert Rix zeigen, von den Auszubildenden gut angenommen.

... geht weiter

Im Januar geht es für die Teilnehmenden des Workshops im 2. Ausbildungsjahr weiter und der erste Workshop für die neuen Auszubildenden im 1. Ausbildungsjahr findet dann im August statt.

Kenne Dein Limit
Kenne Dich Selbst
Kenne Deine Grenzen
Kenne Deinen Körper
Kenne Deine Stärken
Kenne Deinen Sozios



BIGUT

BERATUNG | SEMINARE

BÖCKMANNSTRASSE 4 | 20099 HAMBURG

TEL 040 8668 422-0 | TEAM@BIGUT.DE

© 2006 -2016 | WWW.BIGUT.DE

UNSER TEAM



Karsten Schneider

Sucht- und Sozialtherapeut
Gründer von BIGUT



Cornelia Rosellen-Greiner

Dialog- und Reittherapeutin
Reit-Pädagogin



Andrea Wirth

Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Yoga-
Therapeutin und -Lehrerin

WWW.BIGUT.DE