STRONG PARTNERS

ANGEBOT FÜR AUSBILDUNGSBETRIEBE

GESUNDHEIT IN DER AUSBILDUNG

Stark durch die Ausbildung.

Präventions- und Entwicklungskonzepte, die eure Azubis drei Lehrjahre lang begleiten. Vom Ankommen über das Wachsen bis zur Eigenverantwortung.



Kick-Off & Onboarding **Learning & Development** **Coach the Coaches**

Ausbildung bedeutet heute mehr als Fachwissen.

Ausbildungsverantwortliche begleiten junge Menschen nicht nur fachlich, sondern auch persönlich durch eine prägende Lebensphase. Genau hier setzen wir an: mit praxisnahen Präventions- und Entwicklungskonzepten, die Azubis dort abholen, wo sie stehen.

Nicht belehrend, sondern stärkend. Nicht von der Stange, sondern passgenau.

Prävention
Bewegung, Ernährung und mentale Stärke von Anfang an.

Persönlichkeit
Stärken entdecken, Feedback nutzen, Verantwortung übernehmen.

Alltagstauglichkeit
Tools, die sofort in Betrieb und Berufsschule wirken.

Ausbildung ist kein Einheitsmodell.

Für jedes Lehrjahr gibt es eigene Inhalte, die aufeinander aufbauen.

LEHRJAHR 1
Ankommen

LEHRJAHR 2
Wachsen

LEHRJAHR 3
Eigenverantwortung

Drei Bausteine, ein roter Faden.

01 · SEITE 4
Kick-Off & Onboarding
Teambuilding und Gesundheitstag zum Start ins erste Lehrjahr.

02 · SEITE 6
Learning & Development
Ein halber Tag pro Lehrjahr, mit Handout und Workbook.

03 · SEITE 9
Coach the Coaches
Workshops und 1:1 Coaching für Ausbilder*innen.

Zwei Wege zu starken Azubis.

Beide Konzepte bestehen aus denselben drei Bausteinen: Kick-Off & Onboarding, Learning & Development und Coach the Coaches. Der Unterschied liegt im Learning & Development.

KONZEPT 1
Ganzheitliche Gesundheit

Jedes Lehrjahr setzt einen Schwerpunkt aus den Präventionsfeldern. Ziel: gesund, leistungsfähig und mental gestärkt durch die Ausbildung.

- LJ 1 **Bewegung & Rückengesundheit**
- LJ 2 **Gelassenheit & Balance für die Prüfungszeit**
- LJ 3 **Ernährung & Energie im Ausbildungsalltag**

Details auf Seite 6 →

KONZEPT 2
Fokus Mental Health

Neue Strukturen, Doppelbelastung durch Schule und Betrieb. Im Fokus: mentale Gesundheit, Selbstorganisation und Lernkompetenzen.

- LJ 1 **Stressbewältigung, Zeit- & Selbstmanagement**
- LJ 2 **Gelassenheit & Balance für die Prüfungszeit**
- LJ 3 **Mut & Selbstbewusstsein für das Finale**

Details auf Seite 7 →

So läuft ein Halbtag ab.

Ein halber Tag pro Lehrjahr, in beiden Konzepten mit demselben Rahmen. Die Workshop-Phase besteht je nach Thema aus einem Workshop oder aus zwei kürzeren mit Pause dazwischen.

Uhrzeit	Programmpunkt
09:00–09:15	Ankommen & Begrüßung durch Strong Partners
09:15–10:00	**Keynote für alle Azubis des Lehrjahrs**
10:00–10:15	Pause
10:15–12:15	**Interaktive Workshop-Phase in Kleingruppen**
12:15–13:00	Gemeinsame Mittagspause & Office Stretch
13:00–14:00	Wrap-Up & individuelle Beratung

✓ **Immer inklusive:** Zu jedem Workshop bekommen eure Azubis ein Handout und ein Workbook, damit die Inhalte im Ausbildungsalltag weiterwirken.

Stark starten. Als Team.

Wir starten mit einem gemeinsamen Onboarding für das gesamte erste Lehrjahr. Eure Azubis lernen sich in entspannter Atmosphäre kennen und legen den Grundstein für einen starken Start. Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit sind dabei, Teambuilding denken wir von Anfang an mit.

SCHRITT 1
Teambuilding-Event → **SCHRITT 2**
Azubi-Gesundheitstag

Teambuilding-Event: die Team-Olympiade

Der Ausbildungsstart bringt auch soziale Herausforderungen mit sich. In der Team-Olympiade treten die Azubis in Teams gegeneinander an und meistern gemeinsam Challenges. Kreativität, Kooperation und Kennenlernen werden spielerisch gefördert, alle sind aktiv dabei.



Das nehmen eure Azubis mit

- ✓ Kommunikation & Kooperation mit den Mit-Azubis
- ✓ Kreativität & Problemlösekompetenz durch Teamarbeit
- ✓ Neugier, Motivation & Teamgefühl von Tag eins an

Im weiteren Verlauf: der Azubi-Gesundheitstag

Wer früh lernt, auf sich zu achten, legt den Grundstein für ein gesundes und leistungsfähiges Arbeitsleben.

Am Gesundheitstag teilen wir die Azubis in drei Gruppen. Jede Gruppe durchläuft drei Stationen: Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit.

VIDEO
So sieht ein Azubi-Gesundheitstag aus
youtu.be/LdP_QN8Zsfk

Die drei Stationen im Detail: Seite 5 →

Drei Stationen, ein starker Start.

Erste Ideen für die Impulse. Inhalte passen wir gern an euren Betrieb an.

✓ Zu jedem Workshop: Handout & Workbook inklusive



BEWEGUNG Bewegung & Ergonomie im (Azubi-)Alltag

Gesund sitzen, aktiv bleiben. Mit dem Berufsstart sitzen viele stundenlang oder stehen ohne Ausgleich. Wir zeigen, wie Ergonomie und kleine aktive Impulse Rücken und Haltung stärken. Ohne Fitnessstudio, ohne Schwitzen.

- → Ergonomisch sitzen, stehen, bewegen
- → Körperwahrnehmung: Wo belaste ich falsch?
- → Zwischendurch-Bewegung ohne Aufwand
- → Übungen zum Lockern und Mobilisieren

ERNÄHRUNG Gesunde Ernährung im (Azubi-)Alltag

Gesund essen, auch wenn es stressig wird. Zwischen Betrieb und Berufsschule bleibt wenig Zeit fürs Kochen. Wir zeigen, wie gesunde Ernährung mit wenig Zeit und kleinem Budget klappt.

- → Basics zu Kohlenhydraten, Fetten, Proteinen
- → Snack-Ideen: schnell, günstig, lecker
- → Meal-Prep ohne Stress
- → Mehr Energie ohne Diätdenken

MENTAL Persönliche Entwicklung im (Azubi-)Alltag

Mental gesund, auch wenn nicht alles rund läuft. Feedback begegnet Azubis ständig. Wir trainieren, selbstbewusst mit Lob und Kritik umzugehen, aus Rückschlägen zu lernen und eine resiliente Haltung aufzubauen.

- → Den Wert von Feedback verstehen
- → Mehr Selbstvertrauen bei Kritik
- → Aus Fehlern lernen statt ausbremsen
- → Impulse für eine positive Fehlerkultur

Ganzheitliche Gesundheit

Ein halber Tag pro Lehrjahr, jedes Jahr mit eigenem Schwerpunkt. Am Gesundheitstag setzen wir zu Bewegung und Ernährung erste Impulse. In den Halbtagen bauen wir darauf auf und vertiefen die Themen mit mehr Zeit und Praxis.



✓ Zu jedem Workshop: Handout & Workbook inklusive

LEHRJAHR 1 Bewegung & Rückengesundheit

Viel Sitzen, neue Belastungen, weniger Bewegung: Wir zeigen, wie smarte Routinen den Körper stärken und mehr Energie bringen. Ohne Sportkleidung.

09:15–10:00 Keynote
Stark im (Arbeits-)Alltag
Warum der Rücken auf langes Sitzen reagiert und wie einfache Bewegungsmuster Schmerzen vorbeugen.

10:15–11:00 Workshop 1
Ergonomie am Arbeitsplatz
Arbeitsplätze anpassen, Sitzpositionen checken. Monitor, Stuhl, Maus: kleine Änderungen, große Wirkung.

11:00–11:15 · Pause

11:15–12:15 Workshop 2
SOS-Übungen & Faszien-Quickfix
Aktive Pause, SOS-Übungen gegen Verspannungen und Faszientraining mit dem Tennisball.

LEHRJAHR 2 Gelassenheit & Balance für die Prüfungszeit

Seite 8 →

LEHRJAHR 3 Ernährung & Energie im Ausbildungsalltag

Zwischen Berufsschule, Betrieb und Prüfungsstress bleibt wenig Zeit für gutes Essen. Wir vermitteln Wissen, das sofort wirkt, ohne großes Budget und strenge Regeln.

09:15–10:00 Keynote
Ernährung im (Azubi-)Alltag
Ernährungs-Basics, Mahlzeitenplanung, smartes Einkaufen und schnelle Snack-Alternativen.

10:15–12:15 Workshop
Zuckerfallen erkennen & Diabetes-Prävention
Wie Zucker wirkt, ohne Angstmache. Im Zuckerpuzzle schätzen die Azubis den Zucker in Alltagsprodukten und finden Alternativen.

Fokus Mental Health

Mentale Gesundheit, Selbstorganisation und Lernkompetenzen: ein neues Fokusthema pro Lehrjahr.

✓ Zu jedem Workshop: Handout & Workbook inklusive



LEHRJAHR 1 Stressbewältigung, Zeit- & Selbstmanagement

Hektik, Zeitdruck, ständige Erreichbarkeit: Wir zeigen, wie Berufsschule, Betrieb und Freizeit gesund unter einen Hut passen.

09:15–10:00 Keynote
Mind full oder Mindful?
Wie gesunde Routinen und Achtsamkeit helfen, bewusster mit Zeit und Energie umzugehen.

10:15–12:15 Workshop
Own Your Day! Zeit- & Selbstmanagement
Alltag strukturieren, Prioritäten setzen, Aufgaben planen. Mit Übungen für mehr Balance.

LEHRJAHR 2 Gelassenheit & Balance für die Prüfungszeit

Seite 8 →

LEHRJAHR 3 Mut & Selbstbewusstsein für das Finale

Zielgerade: Prüfungen, Aufgaben im Betrieb und Entscheidungen für die Zeit danach laufen parallel. Jetzt zählen Überblick, Fokus und Ownership.

09:15–10:00 Keynote
Level Up! Ownership im Ausbildungsalltag
„Ich bin ja nur Azubi" gilt nicht mehr. Gelerntes erkennen und selbstbewusst in den Berufseinstieg tragen.

10:15–12:15 Workshop
Next Chapter! Verantwortung & Fokus
Das große Ziel im Blick behalten, reflektiert entscheiden und den eigenen Weg aktiv gestalten.

LEHRJAHR 2

Gelassenheit & Balance für die Prüfungszeit



Die Zwischenprüfung steht an. Wir begleiten eure Azubis einen halben Tag lang in eine gesunde, möglichst stressfreie Vorbereitung. Den Workshop machen wir in zwei Kleingruppen.

✓ **Zu jedem Workshop: Handout & Workbook inklusive**

Uhrzeit	Programmpunkt
09:00–09:15	Ankommen & Begrüßung durch Strong Partners
09:15–10:00	**Keynote: Positive Psychologie for the Win!**
10:00–10:15	Pause
10:15–12:15	**Workshop: Boost Your Confidence!**
12:15–13:00	Gemeinsame Mittagspause & Office Stretch
13:00–14:00	Wrap-Up & individuelle Beratung

KEYNOTE

Positive Psychologie for the Win!

Die Prüfungszeit als Chance, eigene Stärken zu entdecken. Mit Prinzipien der positiven Psychologie zu einer kraftvollen Haltung und mit neuer Energie in die Zwischenprüfung.

WORKSHOP

Boost Your Confidence!

Stärken aktivieren, Motivation steigern, negative Gedankenmuster erkennen und umwandeln. Einfache Tools für mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit.

Fragen, auf die eure Azubis Antworten bekommen

→ Wie bleibe ich motiviert in der Ausbildung?
→ Wie nutze ich meine individuellen Stärken?
→ Wie bleibe ich gelassen vor einer Prüfung?
→ Wie nutze ich mehr positive Denkmuster?

Für Ausbilder*innen: Der Workshop „Keep It Up!" hilft, Motivationstiefs aufzufangen und Prüfungsangst zu erkennen. Mehr auf Seite 9.

Starke Azubis brauchen starke Ausbilder*innen.



Ausbildung ist Teamwork. Deshalb stärken wir auch euch: mit Einblicken in unsere Arbeit mit euren Nachwuchstalenten, fundierten Impulsen für den Transfer in den Alltag und psychologischem 1:1 Coaching.

✓ **Zu jedem Workshop: Handout & Workbook inklusive**

Workshop-Themen für Ausbilder*innen

Speak Up
Klarheit in Kommunikation & Feedback

Keep It Up
Motivation & Engagement im Arbeitsalltag

Mental Load & Hamsterrad
Strategien gegen mentalen Overload

Feel Good Management
Fokus auf Ausgleich & Erholung

Connect & Collaborate
Umgang mit Emotionen & Konflikten

Multitasking & Fokus
Gelassenheit im digitalen Alltag

Zwei Perspektiven, aufeinander abgestimmt

FÜR AUSZUBILDENDE	FÜR AUSBILDER*INNEN
Own Your Day! Zeitmanagement Alltag strukturieren · Aufgaben planen · gesunde Prioritäten · Erholung	**Speak Up! Kommunikation & Feedback** Beim Zeitmanagement unterstützen · gut kommunizieren · konstruktiv Feedback geben
Boost Your Confidence! Prüfungszeit Motiviert bleiben · gelassen vor Prüfungen · Stärken nutzen · positive Denkmuster	**Keep It Up! Motivation & Engagement** Wirklich motivieren · Motivationstiefs auffangen · Prüfungsangst erkennen

Plus: psychologisches 1:1 Coaching für Ausbilder*innen Seite 10 →

Ein Safe Space für euch.

Im psychologischen 1:1 Coaching reflektiert ihr als Ausbilder*innen eure Herausforderungen und Chancen mit einer neutralen Ansprechperson. Gemeinsam entwickeln wir Bewältigungsstrategien, die euch langfristig entlasten.



Neutral
Externer Blick, frei von Hierarchie und interner Struktur.

Vertraulich
Alles, was ihr besprecht, bleibt unter uns.

Fundiert
Zertifizierte Coaches mit systemischen Methoden.

So läuft ein Coaching-Prozess ab

1
Ausgangslage
Situation und Bedürfnisse gemeinsam analysieren

2
Ziel
Ein individuelles Coaching-Ziel festlegen

3
Begleitung
Teilschritte und Meilensteine erarbeiten

4
Flexibel
Häufigkeit und Abstand richten sich nach euch

Mögliche Coaching-Themen

Gern greifen wir auch eure aktuellen Themen und Wünsche auf.

- Stressbewältigung & Entspannung
- Work-Life-Balance
- Kommunikation
- Zeitmanagement & Effizienz
- Achtsamkeit & Selbstreflexion
- Ziele setzen & erreichen
- Motivation
- Prokrastination überwinden
- Resilienz
- Durchhaltevermögen
- Schlaf & Schlafhygiene
- Gesunder Lebensstil
- Ernährung im Arbeitsalltag
- Umgang mit Konflikten

Auch für Teams und Führungskräfte

Coaching gibt es bei uns auch in der Gruppe, online, hybrid oder vor Ort. Ganz ohne One-fits-all, dafür mit echtem Blick auf eure Bedarfe.

ÜBER UNS

STRONG PARTNERS

Wir sind Strong Partners.

Strong Partners aus Münster ist ein Team aus Sport-, Ernährungs- und Mental-Health-Fachleuten. Seit 2017 bringen wir Gesundheit in Unternehmen: mit Bewegung, mentaler Stärke, Ernährung und Teamgeist, direkt am Arbeitsplatz.

450+
Gesundheitstage & Workshops jährlich

4.800+
Sportkurse & Firmenfitness jährlich

18.000+
bewegte Menschen

30.000+
Trainings- & Eventstunden

Physisch
Firmenfitness & Präventionskurse

Mental
Resilienz & Stressmanagement

Ernährung
Praxisnahe Ernährungsworkshops

Sozial
Teambuilding & Events



Unternehmen, die ihre Azubis bereits mit uns stärken.

Sparkasse Münsterland Ost

PROVINZIAL

LBS
Bausparkasse der Sparkassen

DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

LET'S GET STRONGER TOGETHER

Lasst uns eure Azubis stark machen.

Wir stellen das Programm passend zu euren Lehrjahren und Gruppen zusammen. Förderung durch die Krankenkassen nach § 20 SGB V möglich.

E-MAIL
info@strong-partners.de

TELEFON
0251 240 117 0

WEBSITE
strong-partners.de

ADRESSE
Hafengrenzweg 3, 48155 Münster

STRONG PARTNERS

Eure Stärke ist unser Ziel.