



KKH Kaufmännische Krankenkasse
30125 Hannover
berufsstart@kkh.de
kkh.de



Fit in der Ausbildung – mit unseren Seminaren



Mach Dich fit!

Neue Umgebung, große Herausforderungen, Stress, Prüfungen – das gehört auch zur Ausbildung. In unseren Seminaren lernst Du, wie Du damit umgehen kannst!

Bewegung

Schon immer suchen die Menschen nach einem Wundermittel, das sie bis ins hohe Alter gesund hält und ihr Leben verlängert. Für ein längeres Leben gibt es tatsächlich ein Rezept, das erstaunlich gut wirkt. Das Beste daran: Es kostet nichts, braucht kaum Zeit und eignet sich für fast alle!

Das erwartet Dich:

- ✓ Lerne Deinen Körper und die erstaunlichen Möglichkeiten von Bewegung kennen. Finde heraus, welche Bewegungsformen zu Dir am besten passen und wie Du diese problemlos in Deinen Alltag integrieren kannst
- ✓ Wirkung von Bewegung auf den Körper
- ✓ Sitzen ist das neue Rauchen
- ✓ Stufenmodell der Verhaltensänderung
- ✓ die passende Bewegungsform finden
- ✓ Praxisübungen

Entspannung

Stress hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Doch ganz ohne Stress geht es nicht. Auf die Balance kommt es an. Es gibt verschiedene Wege, den Umgang mit Stress zu erlernen. Wir zeigen Dir, wie es geht.

Das erwartet Dich:

- ✓ In unserem Seminar lernst Du, was Stress eigentlich ist. Du erlernst Blitz-Entspannungsübungen für stressige Situationen auf der Arbeit und im Privatleben
- ✓ Hintergrundwissen zu Entspannungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz und für zu Hause
- ✓ Strategien für gesundheitsbewusstes Verhalten am Arbeitsplatz
- ✓ themenspezifische Übungen, um die erlernten Techniken auch im Berufsalltag anzuwenden

Business Skills stärken

Die Veranstaltung steht unter dem Motto „Man kann nicht nicht kommunizieren“ des Kommunikationswissenschaftlers und Psychologen Paul Watzlawick. Wir kommunizieren mit Worten, unserer Körperhaltung, Mimik und Gestik. Damit erzeugen wir immer eine bewusste oder unbewusste Wirkung.

Das erwartet Dich:

- ✓ In unserem Seminar wirst Du die Vielfalt der Wirkung von Kommunikation erleben. Anhand Deiner Erfahrungen und Erlebnisse erarbeitest Du gemeinsam mit anderen Auszubildenden Strategien im Miteinander, die Dich im Alltag unterstützen
- ✓ wertschätzende Grundhaltung
- ✓ aktives Zuhören und konstruktiver Dialog
- ✓ Körpersprache und Ich-Botschaften

Neuorientierung

Veränderungen gehören zum Leben dazu. Sie sind absolut unvermeidlich, und das ist auch gut so. Denn sonst würden wir nicht wachsen und uns nicht weiterentwickeln. Trotzdem sind wir von Veränderungen nicht immer begeistert.

Das erwartet Dich:

- ✓ Im Seminar „Neuorientierung“ lernst Du, Veränderungen für Deine Ausbildung positiv zu nutzen.
- ✓ Du formulierst Deine Erwartungen an die Ausbildung in einem persönlichen Gespräch vor/zu Beginn Deiner Ausbildung. Bring den ausgefüllten Erwartungscheck oder das digitale Foto davon zum Seminar mit. Wir schauen dann gemeinsam drauf, ob sich Deine Erwartungen erfüllt haben.
- ✓ Du erfährst, welche Prozesse bei Veränderungen ablaufen und welche Methoden für das Umsetzen Deiner Prioritäten und Ziele hilfreich sind.

Prüfungsvorbereitung

Du hast den Weg der Ausbildung gewählt, weil Du etwas gefunden hast, wofür Du Dich interessierst. Mit viel Fleiß arbeitest Du auf Deinen Abschluss hin. Wären da nur nicht diese Prüfungen. Mit der richtigen Prüfungsvorbereitung wirst du diese Herausforderung meistern.

Das erwartet Dich:

- ✓ Im Seminar erhältst Du Tipps, wie Du die Prüfungsvorbereitung stressfreier über die Bühne bringst. Zudem vermitteln wir Dir die Grundlagen der Sozialversicherung, die Bestandteil der Prüfung sind
- ✓ mentale Vorbereitung auf die Prüfung
- ✓ Lerntypen und Lernverhalten
- ✓ Grundlagen der Sozialversicherung
- ✓ effektives Lernen

