

GESUND & BEWUSST IM ALLTAG

Präventionstag für Auszubildende

Risiken erkennen. Bewusst entscheiden. Gesund handeln.

1 SUBSTANZEN & RISIKEN

- Alkohol, Nikotin & weitere Substanzen verstehen
- Risiken und gesundheitliche Folgen einschätzen
- Warnsignale frühzeitig erkennen

2 DIGITALE MEDIEN & GAMING

- Freizeitverhalten und Mediennutzung bewusst reflektieren
- Umgang mit Zeit, Aufmerksamkeit & Gewohnheiten
- Risiken von Gaming & digitalem Konsum erkennen

3 SOCIAL MEDIA & ONLINE-DYNAMIKEN

- Likes, Feeds & Algorithmen verstehen
- Vergleichsdruck, Selbstbild & soziale Dynamiken
- Dauererreichbarkeit & digitale Reizüberflutung

4 GESUNDHEIT & AUSGLEICH

- Schlaf, Erholung & Konzentration stärken
- Balance zwischen digitalen und analogen Aktivitäten
- Einfluss von Gewohnheiten auf Wohlbefinden & Leistungsfähigkeit

5 WARNSIGNALE ERKENNEN

- Veränderungen im Verhalten frühzeitig wahrnehmen
- Problematische Entwicklungen von alltäglichen Gewohnheiten unterscheiden
- Eigene und fremde Warnsignale richtig einordnen

6 HANDLUNGSSTRATEGIEN ENTWICKELN

- Eigene Grenzen & persönliche Ressourcen stärken
- Konkrete Strategien für herausfordernde Situationen entwickeln
- Unterstützungsmöglichkeiten & Anlaufstellen kennenlernen

Interesse? Kontaktieren Sie uns.