



# BAUSTEIN 4

---

(2 TAGE) – ERFOLGREICH UND GESUND DURCH DIE AUSBILDUNG! TEAM-BUILDING MIT FOKUS „ZEITMANAGEMENT“ UND „(TEAM-)GESUNDHEIT“

## **Escape Game auf dem Wasser (Aktion wird noch detaillierter beschrieben)**

- Escape Game auf dem Wasser
  - Gemeinsam gilt es unter (Zeit-)druck eine vertrackte Situationen zu lösen. Im Team müssen gemeinsam Strategien geschmiedet und die Missionen in vorgegebener Zeit erfüllt werden. Haptik, Logik, Kreativität und körperlichen Einsatz sind gefordert.
  - Weitere handlungsorientierte Teamaufgaben (z.B. Kooperations- und Initiativaufgaben, Vertrauensübungen) Outdoor und/ oder Indoor
  - Trainer:innen-Input
  - Gruppenarbeit, Einzelarbeit, praktische Übungen
  - Diskussion, Erfahrungsaustausch
  - Feedback, Reflexion und Transfer/ Ableitungen für den eigenen (Arbeits-)Alltag
- 

## FOKUSTHEMEN:

### **Zeitmanagement:**

- In der (Arbeits-)welt sind Zeit- und Termindruck nichts Unbekanntes. Die besten Lösungen sind jedoch nur dann sinnvoll, wenn sie rechtzeitig umgesetzt werden können. Dabei benötigen die Auszubildenden nicht nur ein gutes Zeitmanagement bei der Planung von einzelnen Arbeitsaufgaben, sondern auch bei langfristigeren Projekten und beim Lernen auf Prüfungen. In diesem Training werden die Reflexionen durch kurze theoretische Inputs ergänzt um den Fragen nachzugehen: Was hilft bei der Unterscheidung zwischen wichtigen und weniger wichtigen Aufgaben und wie kann ich über diese den Überblick behalten, nichts vergessen, die richtigen Prioritäten setzen? Im Trainer:Innen-Input werden bewährte Methoden vorgestellt, die leicht umsetzbar sind (z.B. Eisenhower-Prinzip, Getting Things Done (GTD)).



# BAUSTEIN 4

---

## FOKUSTHEMEN:

### **(Team-) Gesundheit:**

- Effiziente, produktive und glückliche Auszubildenden sind physisch und mental ausgeglichen. In diesem Training fokussieren wir die Themen Stressmanagement, Burnout-Prävention, Steigerung der Resilienz und Selbstmanagement. Woran erkennt man, ob der Einzelne/ ein Team Gefahr läuft, auszubrennen? Und was kann der Einzelne/ das Team dagegen tun? Den Auszubildenden werden erste nötigen Werkzeuge an die Hand gegeben, um Stress zu erkennen/ präventiv vorzubeugen, Achtsamkeit zu praktizieren und Resilienz aufzubauen.

---

### **Teamentwicklung (nur wenn andere Bausteine bereits stattgefunden haben)**

- Des Weiteren werden die Themen aus bereits durchlaufenen Bausteinen v.a. in den Reflexionen erneut adressiert, um Entwicklungen des Einzelnen/ des Teams deutlich zu machen und das Gelernte zu festigen.