

Resilienz bei Auszubildenden steigern

Auszubildende auf dem Weg zu mehr Stärke und Belastbarkeit begleiten

Psychische Belastungen unter Auszubildenden sind weiter verbreitet, als viele vermuten. Doch was kannst du als Betrieb, Ausbilder:in oder Ausbildungsbetreuer:in konkret tun, damit Auszubildende widerstandsfähiger durch den Ausbildungsalltag kommen? Dieser Workshop sensibilisiert dich für deine eigene Rolle und hilft dir, Belastungssignale frühzeitig zu erkennen. Du lernst praxisnahe Wege kennen, wie Auszubildende ihre persönliche Resilienz aufbauen können – und wie du sie dabei unterstützt, offen über ihre Bedürfnisse zu sprechen. Außerdem schauen wir gemeinsam, wie Auszubildende ein gesundes Mindset entwickeln und einen bewussten Umgang mit digitalen Medien und KI finden können.

Inhalte

Wie geht es Auszubildenden heute?

- Wann und wo fühlen sich Auszubildende wohl – und wann eher nicht?
- Welche Erwartungen kommen von außen, und welchen wollen Auszubildende selbst gerecht werden?

Erfahrungsaustausch & Best Practices:

- Einblicke in betriebliche Realitäten der Ausbildung.
- Was läuft gut – was bereitet Schwierigkeiten?

Hintergründe von Belastungssituationen

- Konkrete Fallbeispiele: Welche Probleme begegnen Auszubildenden wirklich?
- Was kann helfen – und was nicht?
- Erkennungszeichen von Online-Sucht, Depressionen, ADHS und weiteren Belastungsformen.

Auszubildende in ihrer Widerstandsfähigkeit stärken

- Belastungssituationen ansprechen – aber wie?
- Das Resilienzmodell: Handlungsoptionen der Auszubildenden gezielt erweitern.
- An einem positiven, optimistischen Mindset arbeiten.
- KI als unterstützendes Werkzeug sinnvoll einsetzen.

Offene Kommunikation als Schlüssel zur Selbsthilfe

- Auszubildende ermutigen, sich zu öffnen und mitzuteilen.
- Wann und wie Gespräche mit Vorgesetzten oder Betreuenden wirklich helfen.
- Gesprächssituationen konkret einüben und trainieren.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Du verstehst, welche Rahmenbedingungen Jugendliche aktuell besonders belasten.
- Du erkennst, welche Auszubildenden besonders betroffen sind.
- Du lernst konkrete Methoden kennen, mit denen Auszubildende ihre Resilienz gezielt aufbauen können.
- Du kannst Gespräche sicherer, empathischer und wirkungsvoller gestalten.

Methoden

Trainer:innen-Input, interaktives Arbeiten mit eigenem Smartphone, Austausch in Kleingruppen, Diskussionen im Plenum, Erfahrungsrunden und Fallbeispiele.

Teilnehmer:innenkreis

Ausbilder:innen, Ausbildungsverantwortliche, Ausbildungsbeauftragte, Ausbildungsbetreuende, Führungskräfte mit Ausbildungsverantwortung sowie alle, die Auszubildende als Lernbegleiter:innen unterstützen.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



Trainer:in



Michael Zonsius

‘Veränderungen brauchen passende Anstöße!’ - Deshalb ist meine Leidenschaft in digitalen und präsenten Workshops die entsprechenden Inhalte praktisch erlebbar zu machen und einen hohe Übertragbarkeit in die einzelnen Berufsalltage zu ermöglichen. Eine entspannte und erfrischende Zusammenarbeit mit unterschiedlichsten Teilnehmern im Training erleichtert diesen Transfer ungemein. Denn ich bin überzeugt davon - das ‘Wie’ der Wissensvermittlung ist der Treiber der eigenen Lernbereitschaft!

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

1 Tag

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

07.10.2026

Frankfurt a. M.

Veranstaltungsort

relexa hotel Frankfurt/Main

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 07.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

20.11.2026

Frankfurt a. M.

Veranstaltungsort

relexa hotel Frankfurt/Main

Tage & Uhrzeit

Freitag, 20.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

19.02.2027

Berlin

Veranstaltungsort

NH Berlin Alexanderplatz

Tage & Uhrzeit

Freitag, 19.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

10.05.2027

Düsseldorf

Veranstaltungsort

Novotel City West

Tage & Uhrzeit

Montag, 10.05.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

17.09.2027

München

Veranstaltungsort

Mercure München Süd Messe

Tage & Uhrzeit

Freitag, 17.09.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/42719**Teilnahmegebühr****€ 890,- zzgl. MwSt.**

€ 1.059,10 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine AnmeldemöglichkeitenOnline: www.haufe-akademie.de/42719E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.