

„Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen“ des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen

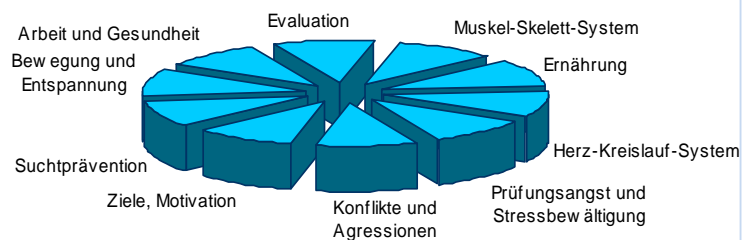
Azubi Fit - Gesundheitsbildung für
Auszubildende der Universität Paderborn



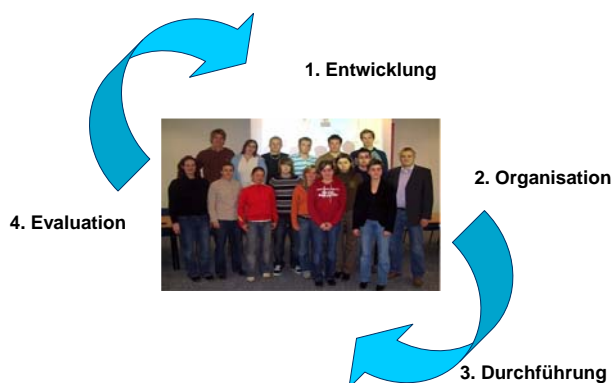
Azubi Fit ist ein Programm, das auf die speziellen Bedürfnisse der Auszubildenden zugeschnitten ist. Es hat zum Ziel das Gesundheitsverhalten vor allem am Arbeitsplatz zu reflektieren und so die Kompetenz in Sachen Gesundheit zu steigern.

Im Jugendalter entstehen und verfestigen sich viele gesundheitsbezogene Verhaltensweisen. Die Zielgruppe der Auszubildenden bietet deshalb die besten Chancen, präventive Gegengewichte zu setzen. Darüber hinaus können unternehmerische Verluste aufgrund von etwa gesundheits-schädigendem Verhalten vermieden werden.

Neben Themen wie Konfliktmanagement und Kommunikation, Stressbewältigung, Lern- und Arbeitsmotivation sowie Ernährung und Suchtprävention wurde auch der Komplex Bewegung bewusst in das Programm eingebaut.



Als integraler Ergänzungsbaustein sieht Azubi-Fit vor, die Ausbilder als wirksame Multiplikatoren zu gewinnen. Schließlich sind sie es, die am unmittelbarsten auf die Azubis im Setting „Universität als Ausbildungsort“ einwirken.



Dabei unterliegt Azubi Fit einer fortlaufenden Evaluation, die an verschiedenen Messzeitpunkten ansetzt und so gewährleistet, dass inhaltliche und organisatorische Weiterentwicklungen vorgenommen werden können.

Dipl. Sportwiss. Sandra Bischof
Tel.: 05251-604305
E-Mail: bischof@zv.upb.de

