

**Kostenfrei**  
für Ihren  
Betrieb

Modulare Workshops für Ihre Berufseinsteiger

# Gesund in den Beruf starten

Mit Betrieblicher Gesundheitsförderung, die gezielt Berufseinsteigende anspricht, setzen Sie als Arbeitgeber ein wichtiges Signal für eine nachhaltige **Personalpolitik**. Nachwuchs fördern und durch attraktive Gesundheitsmaßnahmen im Unternehmen halten, ist gerade in Zeiten wachsenden Fachkräftemangels eine **gute Investition in die Zukunft**. Mit unserem speziellen Angebot unterstützen

wir Sie dabei, Ihre jungen Beschäftigten im Betrieb frühzeitig für das wichtige Thema Gesundheit zu **sensibilisieren**. Neben gesundheitlichem Basiswissen bietet das mehrtägige Angebot Raum für **Austausch und Reflexion** über das **eigene Gesundheitsverhalten**. Nach Bedarf können neben dem Einstieg und Abschluss **Module mit thematischen Schwerpunkten** frei gewählt werden.

## Inhalt

### Kick-off-Workshop „Gesund in den Beruf starten“

- Modul 1: Bewegung & Ergonomie
- Modul 2: Stressbewältigung/Ressourcenstärkung
- Modul 3: Sucht
- Modul 4: Ernährung im Arbeitsalltag

### Abschluss & Transfer - Mein Gesundheitsprojekt

### Wählbar sind folgende Optionen:

- Kick-off-Workshop (an 1 Tag)
- Kick-off | 1 Modul | Abschluss (an 2 Tagen)
- Kick-off | 2 Module | Abschluss (an 3 Tagen)
- Kick-off | 3 Module | Abschluss (an 4 Tagen)
- Kick-off | alle Module | Abschluss (an 5 Tagen)

## Zielgruppe

Auszubildende, duale Studierende, Trainees oder andere Berufseinsteigende Ihres Unternehmens

## Workshopleitung

Fachkräfte für Betriebliches Gesundheitsmanagement der AOK Niedersachsen

## Dauer

Kick-off-Workshop: 4 Stunden  
Wahlmodule: je 2 Stunden (Abschluss: ca. 30 Min.)


## Organisatorisches


6-15 Personen, aber auch für kleine Betriebe machen wir Vieles möglich.

## Kontakt

AOK Niedersachsen  
Die Gesundheitskasse.  
Unternehmensbereich BGM  
Herrenstraße 9  
30159 Hannover

## Wir beraten Sie gern persönlich!

 0511 1676 - 16188 oder  
0441 93641 - 16187

 [angebot.bgm@nds.aok.de](mailto:angebot.bgm@nds.aok.de)

[aok.de/arbeitgeber/nds](https://aok.de/arbeitgeber/nds)

**Wir machen Niedersachsen gesünder.**