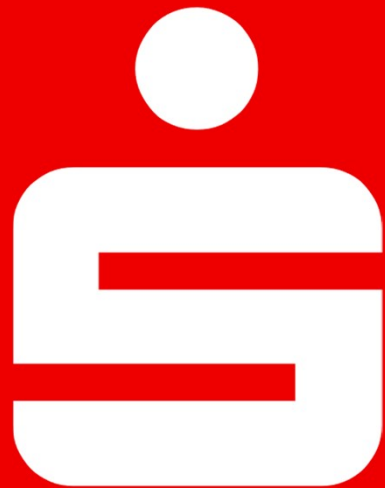




Banking & Balance

Sparkasse Nürnberg

Laura Federschmidt | Elena Frohnepfel



AOK GesundMacher Award

Agenda



**Unser Alltag
unter der Lupe**



**Gesund bleiben?
Ein Muss für Azubis**



**Gesundheits-Monat:
Dein vier Wochen Boost!**



**Nach dem Monat
ist vor dem Monat**



**Kleine Schritte -
Große Wirkung**



AOK GesundMacher Award

Agenda



**Unser Alltag
unter der Lupe**



**Gesund bleiben?
Ein Muss für Azubis**



**Gesundheits-Monat:
Dein vier Wochen Boost!**



**Nach dem Monat
ist vor dem Monat**



**Kleine Schritte -
Große Wirkung**

AOK GesundMacher Award

Unser Alltag unter der Lupe

erstes Lehrjahr

Teamtage in der ersten Woche

Gesundheitstag

Die Stimme im Sprechberuf

Ergonomie und Augenuntersuchung
(Bildschirmarbeitsplatz)

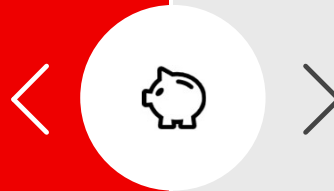
Arbeits- und Gesundheitsschutz

zweites und drittes Lehrjahr

mental health – Stress und Selbstfürsorge

Genuss oder Sucht – wo ist die Grenze?

Deeskalation, Selbstbehauptung und Selbstschutz





AOK GesundMacher Award

Agenda



Unser Alltag
unter der Lupe



**Gesund bleiben?
Ein Muss für Azubis**



Gesundheits-Monat:
Dein vier Wochen Boost!



Nach dem Monat
ist vor dem Monat



Kleine Schritte -
Große Wirkung

AOK GesundMacher Award

Gesund bleiben? Ein Muss für Azubis

erstes Lehrjahr

Teamtag in der ersten Woche

Gesundheitstag

Die Stimme im Sprechberuf

Ergonomie und Augenuntersuchung
(Bildschirmarbeitsplatz)

Arbeits- und Gesundheitsschutz

zweites und drittes Lehrjahr

mental health – Stress und Selbstfürsorge

Genuss oder Sucht – wo ist die Grenze?

Deeskalation, Selbstbehauptung und Selbstschutz



Unsere Herausforderungen als Azubis

körperliche Belastung z. B. Rückenschmerzen

ungesunde Ernährung

Umgang mit Stress

Leistungs- und Prüfungsdruck

mangelnde Bewegung

Trotz Angeboten der Sparkasse Nürnberg, ist die tagtägliche und nachhaltige Umsetzung ein großes Problem.

AOK GesundMacher Award

Agenda



Unser Alltag
unter der Lupe



Gesund bleiben?
Ein Muss für Azubis



Gesundheits-Monat:



Nach dem Monat
ist vor dem Monat



Kleine Schritte -
Große Wirkung

1

Bewegung & Energie

2

Ernährung & Brain-Boost

3

Stress & Selbstfürsorge

4

Entspannung & Self-Care



AOK GesundMacher Award

Agenda



Unser Alltag
unter der Lupe



Gesund bleiben?
Ein Muss für Azubis



Gesundheits-Monat:



Nach dem Monat
ist vor dem Monat



Kleine Schritte -
Große Wirkung

1

Bewegung & Energie

2

Ernährung & Brain-Boost

3

Stress & Selbstfürsorge

4

Entspannung & Self-Care

AOK GesundMacher Award

Bewegung & Energie



Warum?

Energie und körperliche Aktivität steigern.

Team- und Challenge-Gedanken einbauen (inkl. Gewinn).

Workshop: Yoga

freiwilliges Angebot in den Räumen der Sparkasse.

Team-Challenge: Schritte sammeln

Teams von 6-10 Personen erhalten ein Schritt-Ziel für die Bewegungswoche – beispielsweise 12.000 Schritte pro Tag.

Alle Gewinner-Teams erhalten einen kleinen Preis.

Daily-Mail-Challenge

Alle Azubis erhalten eine kleine tägliche Challenge, z. B.:

Treppe statt Aufzug

Mittagsspaziergang statt TikTok

2x15 Minuten im Stehen arbeiten

Telefon-Pace: Anruf im Stehen oder Gehen führen

Dehnungsübungen

AOK GesundMacher Award

Agenda



Unser Alltag
unter der Lupe



Gesund bleiben?
Ein Muss für Azubis



Gesundheits-Monat:



Nach dem Monat
ist vor dem Monat



Kleine Schritte -
Große Wirkung

1

Bewegung & Energie

2

Ernährung & Brain-Boost

3

Stress & Selbstfürsorge

4

Entspannung & Self-Care

AOK GesundMacher Award

Ernährung & Brain-Boost



Warum?

Richtige Ernährung unterstützt die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit. Einführung gesunder Routinen.....

Meal-Prep Inspo

Azubis können vorab Meal-Prep Ideen einreichen, diese werden täglich an alle Azubis per Mail verschickt.

Stay Hydrated

Wasser statt Soft-Drinks.
Zwei Sparkassen-Flaschen pro Tag.

Snack Smart

Bei Hunger zwischen durch soll in dieser Woche zu Obst oder Nüssen gegriffen werden

AOK GesundMacher Award

Agenda



Unser Alltag
unter der Lupe



Gesund bleiben?
Ein Muss für Azubis



Gesundheits-Monat:



Nach dem Monat
ist vor dem Monat



Kleine Schritte -
Große Wirkung

1

Bewegung & Energie

2

Ernährung & Brain-Boost

3

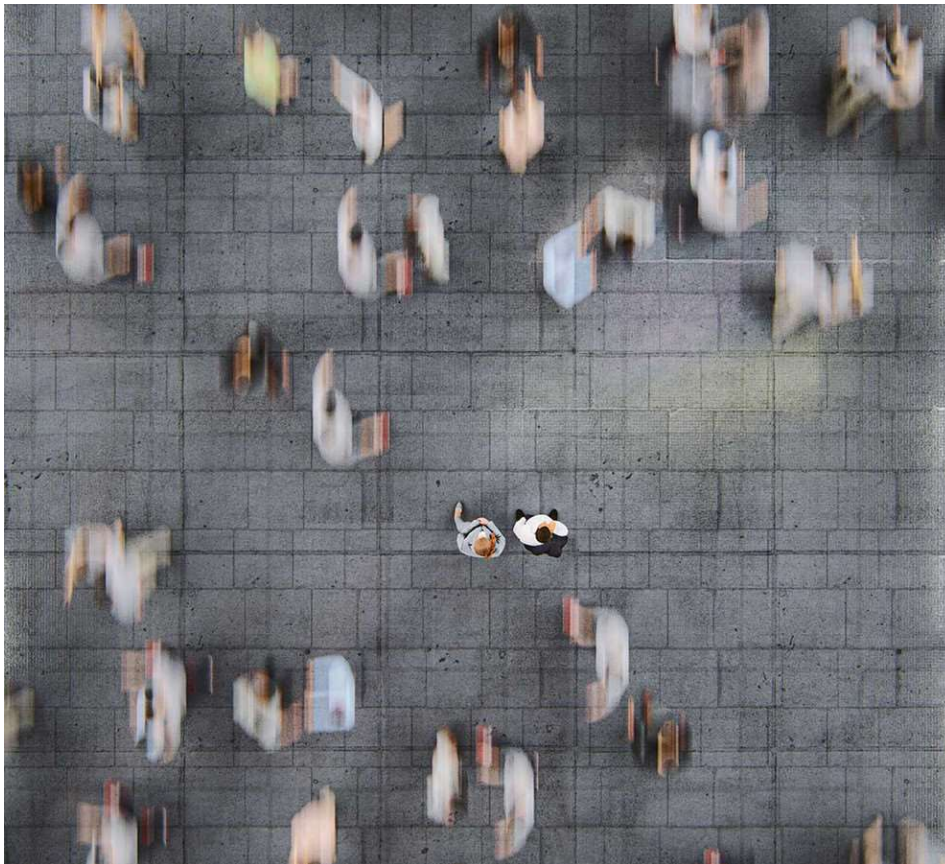
Stress & Selbstfürsorge

4

Entspannung & Self-Care

AOK GesundMacher Award

Stress & Selbstfürsorge



Warum?

Erlernen von Methoden und Strategien zur Stressbewältigung. Selbstfürsorge ist essentiell für langfristige mentale Gesundheit.

Seminar: „mental Health – Stress und Selbstfürsorge“

Inhalte: Bedürfnisse, Stressempfinden, Auseinandersetzung mit Herausforderungen und Stresssituationen und Erarbeitung von Bewältigungsmöglichkeiten.

Seminar „Zyklusbewusst leben und arbeiten“

Wie wirkt sich der Zyklus auf Stress und mentale Gesundheit aus?

Seminar „mentale Resilienz und Stressmanagement für Männer“

Entwicklung von mentaler Stärke und souveräner Stress Bewältigung

AOK GesundMacher Award

Agenda



Unser Alltag
unter der Lupe



Gesund bleiben?
Ein Muss für Azubis



Gesundheits-Monat:



Nach dem Monat
ist vor dem Monat



Kleine Schritte -
Große Wirkung

1

Bewegung & Energie

2

Ernährung & Brain-Boost

3

Stress & Selbstfürsorge

4

Entspannung & Self-Care

AOK GesundMacher Award

Entspannung & Self-Care



Warum?

Erlernen von Methoden und Strategien zur Stressbewältigung. Selbstfürsorge ist essentiell für langfristige mentale Gesundheit.

Daily-Mail-Challenge

Handyfreie Mittagspause

Workshop Meditation

Entdecke, wie du mit kleinen Übungen zur Ruhe kommst und deinen Kopf frei bekommst- egal ob im Büro oder Zuhause.

Mini DIY: Self-Care-Cards

Basteln von kleinen Reminder Karten die im Alltag stärken und einen motivieren.

AOK GesundMacher Award

Agenda



**Unser Alltag
unter der Lupe**



**Gesund bleiben?
Ein Muss für Azubis**



**Gesundheits-Monat:
Dein vier Wochen Boost!**



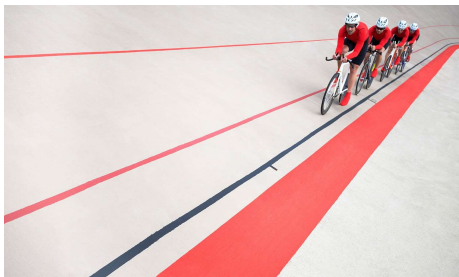
**Nach dem Monat
ist vor dem Monat**



**Kleine Schritte -
Große Wirkung**

AOK GesundMacher Award

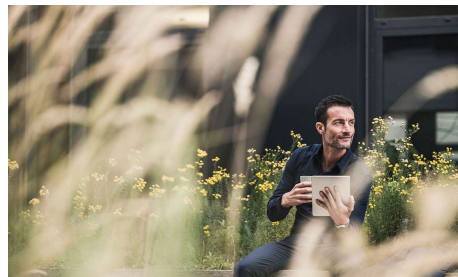
Nach dem Monat ist vor dem Monat



Bewegung & Energie

Folge Workshop Yoga

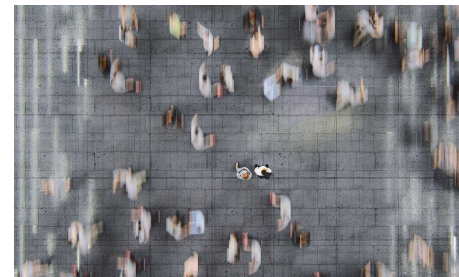
Erneutes Workshop-Angebot für alle Auszubildenden. Auch Gründung einer Abteilung in der Betriebssportgemeinschaft denkbar.



Ernährung & Brain-Boost

Meal-Prep-Contest

Azubis bewerten die eingereichten und nachgekochten Meal-Prep-Inspis. Die besten Rezepte haben die Chance, im 1821 angeboten zu werden.



Stress & Selbstfürsorge

Brief an mein Zukunfts-Ich

Wie konnte ich die Inhalte des Seminars in der Praxis umsetzen? Was hat mir geholfen? Was möchte ich beibehalten?



Entspannung & Self-Care

Folge Workshop Meditation

Erneutes Workshop-Angebot für alle Auszubildenden. Auch Gründung einer Abteilung in der Betriebssportgemeinschaft denkbar.

AOK GesundMacher Award

Agenda



**Unser Alltag
unter der Lupe**



**Gesund bleiben?
Ein Muss für Azubis**



**Gesundheits-Monat:
Dein vier Wochen Boost!**



**Nach dem Monat
ist vor dem Monat**



**Kleine Schritte -
Große Wirkung**



AOK GesundMacher Award

Kleine Schritte – Große Wirkung

Schon kleine Veränderungen im Alltag können die Gesundheit spürbar verbessern – und genau hier setzt unser Projekt an:

Das bisherige Angebot der Sparkasse Nürnberg ist für uns Auszubildende attraktiv und trifft auch unsere derzeitigen Herausforderungen. In der nachhaltigen Umsetzung sehen wir den größten Hebel zur Verbesserung.

Durch den komprimierten Zeitraum erhoffen wir uns eben diese nachhaltige Implementierung von Routinen rund um die Gesundheit. Hierzu bieten wir bisherige Formate in Kombination mit neuen Formaten an.

Mit kleinen Challenges, praktischen Tipps und Teamaktionen machen wir Gesundheit erlebbar und motivieren zum Dranbleiben.

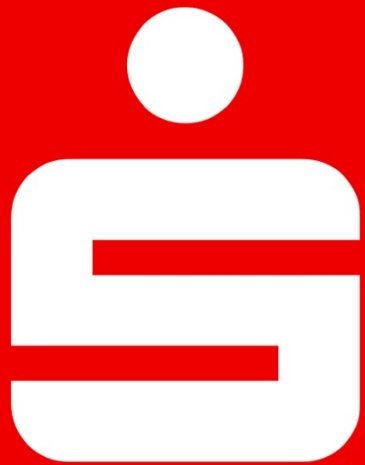
Es kommt hierbei zu einem Methoden-Mix

Es werden nicht ausschließlich Seminare angeboten, sondern auch kleinere Challenges (persönlich und im Team) veranstaltet und (Daily) Newsletter versendet. Zusätzlich kann man sich, z. B. bei der Meal-Prep-Inspo, auch selbst einbringen.

Abgerundet wird der Gesundheits-Monat durch eine vierwöchige Transferphase.

Die Implementierung neuer Routinen dauert im Schnitt nämlich 21-66 Tage.

So entstehen neue Routinen, die nicht nach ein paar Tagen verpuffen, sondern langfristig Teil unseres Azubi-Alltags bleiben.



**Vielen Dank –
Bleiben Sie gesund und
inspiriert.**