

Seminar - Sieh´s positiv - mental stark im Alltag

Am 16.12 nahmen alle Auszubildenden der SG Service Zentral GmbH an einem Online-Seminar zum Thema „Sieh´s positiv - mental stark im Alltag“ teil.

Das Seminar wurde von der Young Pro Academy mithilfe von Zoom und Kahoot organisiert und durch einen externen Referenten geleitet. Insgesamt nahmen 50 Personen am Seminar teil.

Der Referent vermittelte den Azubis den Umgang mit Stress im Alltag - sowie die Folgen von andauerndem Stress. Zudem gab es für die Auszubildenden Tipps, wie man Stress reduzieren kann und welche Faktoren den Stress noch verschlimmern, wie z.B. Süchte.

Während des ganzen Seminars konnten die Teilnehmer Fragen beantworten, welche im Anschluss anonym miteinander verglichen wurden. Als Anreiz gab es auch einen kleinen Wettbewerb, bei dem ebenfalls Fragen beantwortet werden mussten, die allerdings bepunktet wurden.

Das Seminar wurden von allen Teilnehmern gut angenommen und weiterempfohlen.