

Fachvorträge zum Themenkomplex „Auszubildende und Gesundheit“

Allgemeine Themen

1. Auszubildende und Gesundheit – eine Bestandsaufnahme
2. Auszubildende 2.0 – Wie fit und gesund ist unser Nachwuchs?
3. Gesundheits- und Belastungsprofil von Auszubildenden
4. Gesundheitsförderung im Setting „Ausbildung“
5. Gesundheitsförderung in der überbetrieblichen Ausbildung am Beispiel des Kfz-Handwerks

Spezielle Themen

6. Auswirkungen des digitalen Lebensstils auf Wohlbefinden und Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen
7. Schlafgewohnheiten und Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen
8. Psychosoziale Gesundheit von Auszubildenden
9. Einfluss von Vorgesetzten und betrieblichem Umfeld auf Gesundheit und Wohlbefinden von Auszubildenden
10. Suchtprävention bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen
11. Rückengesundheit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen
12. Fußgesundheit und Sicherheitsschuhversorgung bei Auszubildenden
13. Hirndoping bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen - was wir warum besser nicht schlucken sollten
14. Warum Jugendliche so und nicht anders reagieren – neue Erkenntnisse aus der Hirnforschung
15. Arbeits- und Erholungsfähigkeit von Auszubildenden

Gesundheitsvorträge für Jugendliche und junge Erwachsene

1. Bewegt leben - besser leben
2. Gesunde Ernährung – Dichtung und Wahrheit
3. Lebensmittelkunde – Was man beim Einkaufen im Supermarkt wissen sollte?
4. Körpergewichtsmanagement – wie der Körper sein Gewicht reguliert
5. Erfolgreich Stress managen - Strategien für mehr Wohlbefinden und Leistung
6. Leistungsfähig & gesund durch erholsamen Schlaf
7. Rundum Rückenfit - Strategien für mehr Rückengesundheit
8. Fit im Beruf - Strategien für mehr Wohlbefinden und Leistung
9. Gesundheitstraining für Schichtarbeiter - Strategien für mehr Wohlbefinden und Leistung
10. Besser lernen – Strategien gegen den Prüfungsstress
11. Leistungsfähig und gesund durch bessere Erholung
12. Digitale Medien und Gesundheit