



LERNENDE STÄRKEN STATT VERLIEREN

7. Nationale Bildungstag

Gesundheit und Leistung

In meiner Lehre sind das...

...meine Herausforderungen und Schwierigkeiten gewesen?



...meine Motivatoren und Unterstützungen gewesen?



Agenda

1

Arbeit & Gesundheit

2

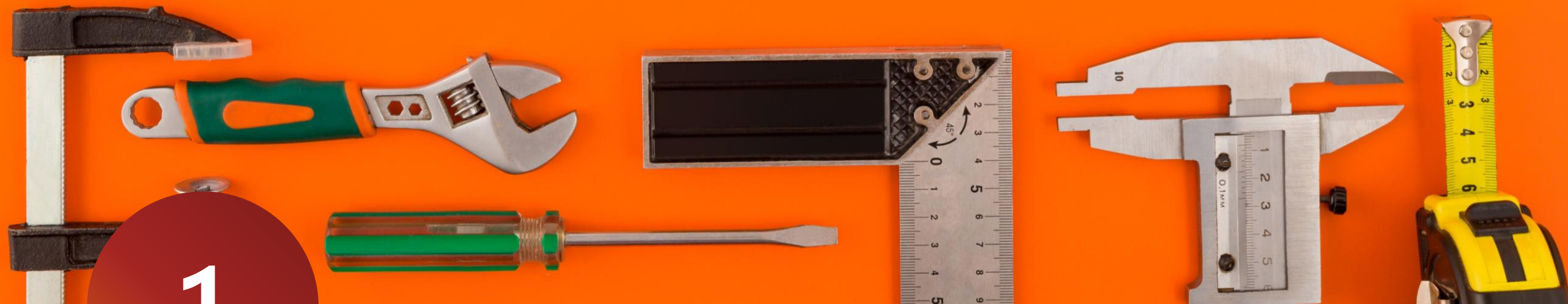
Was sagen die Lernenden

3

Was sagen die Berufsbildende

4

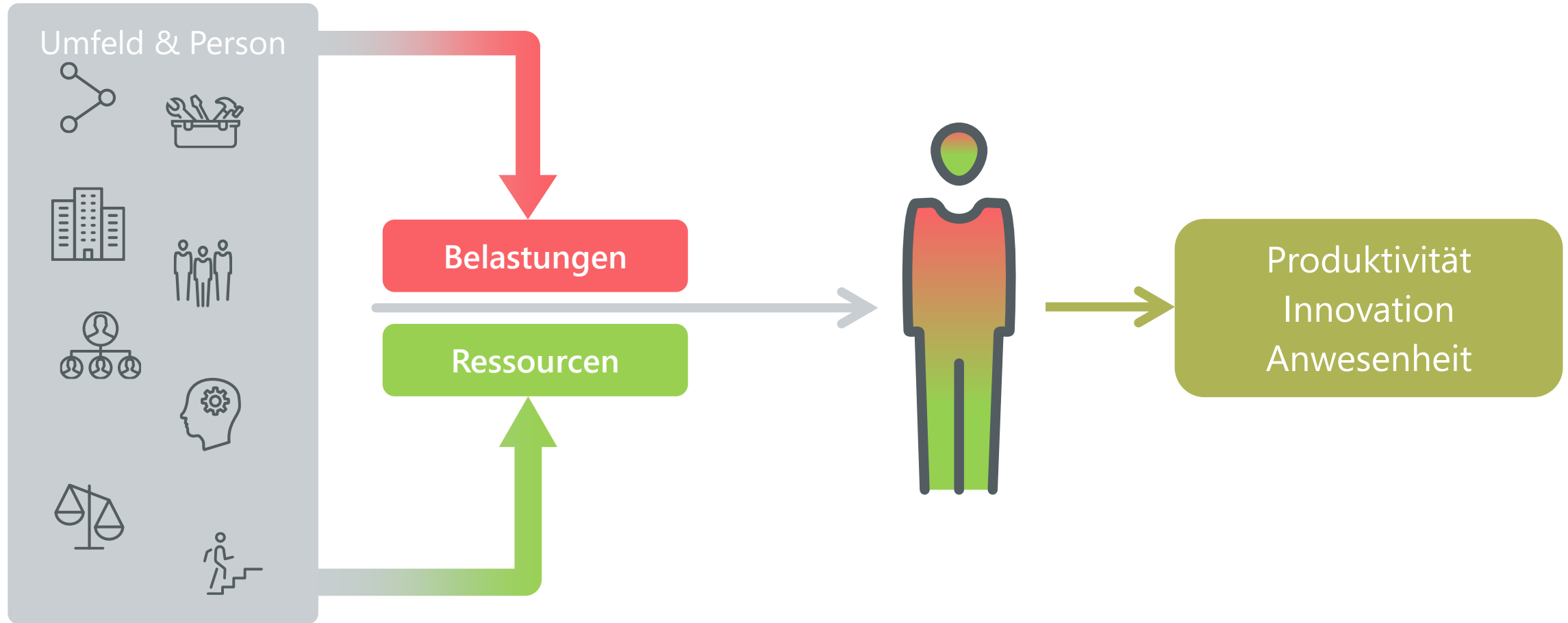
Handlungsempfehlungen



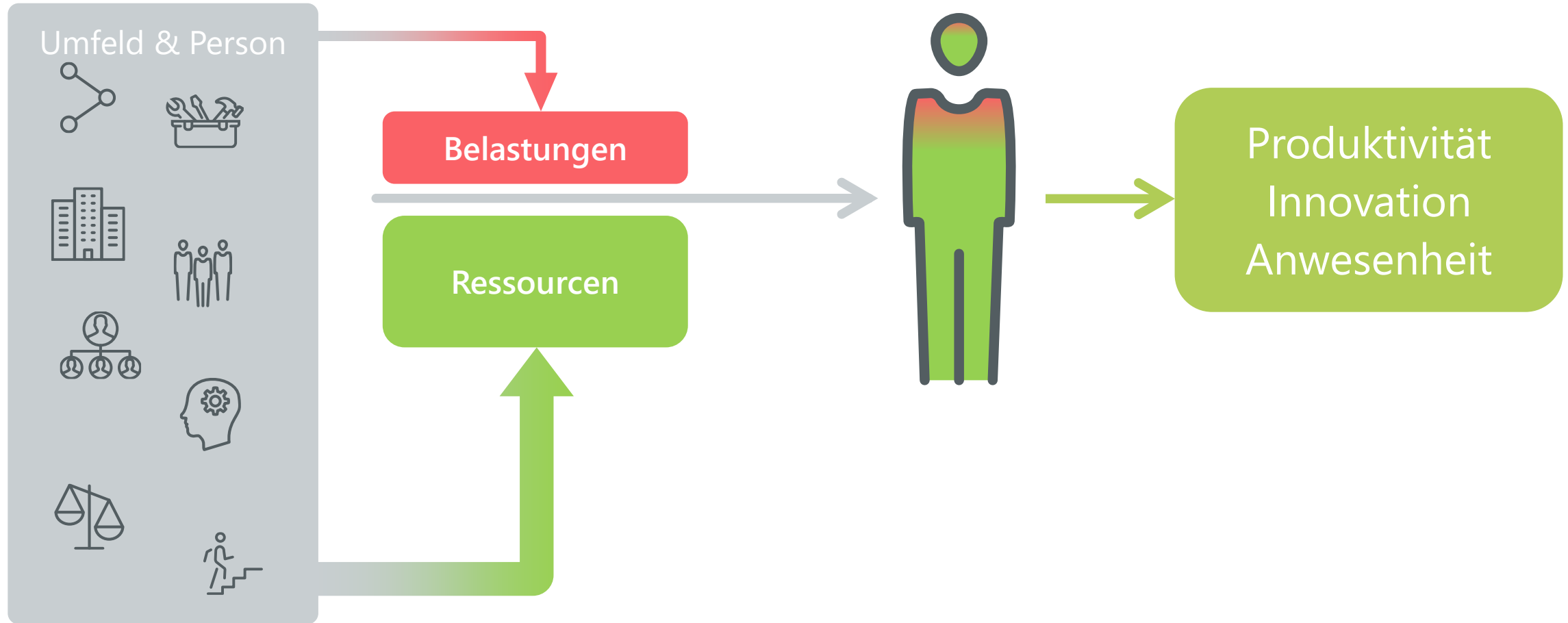
1

Arbeit & Gesundheit

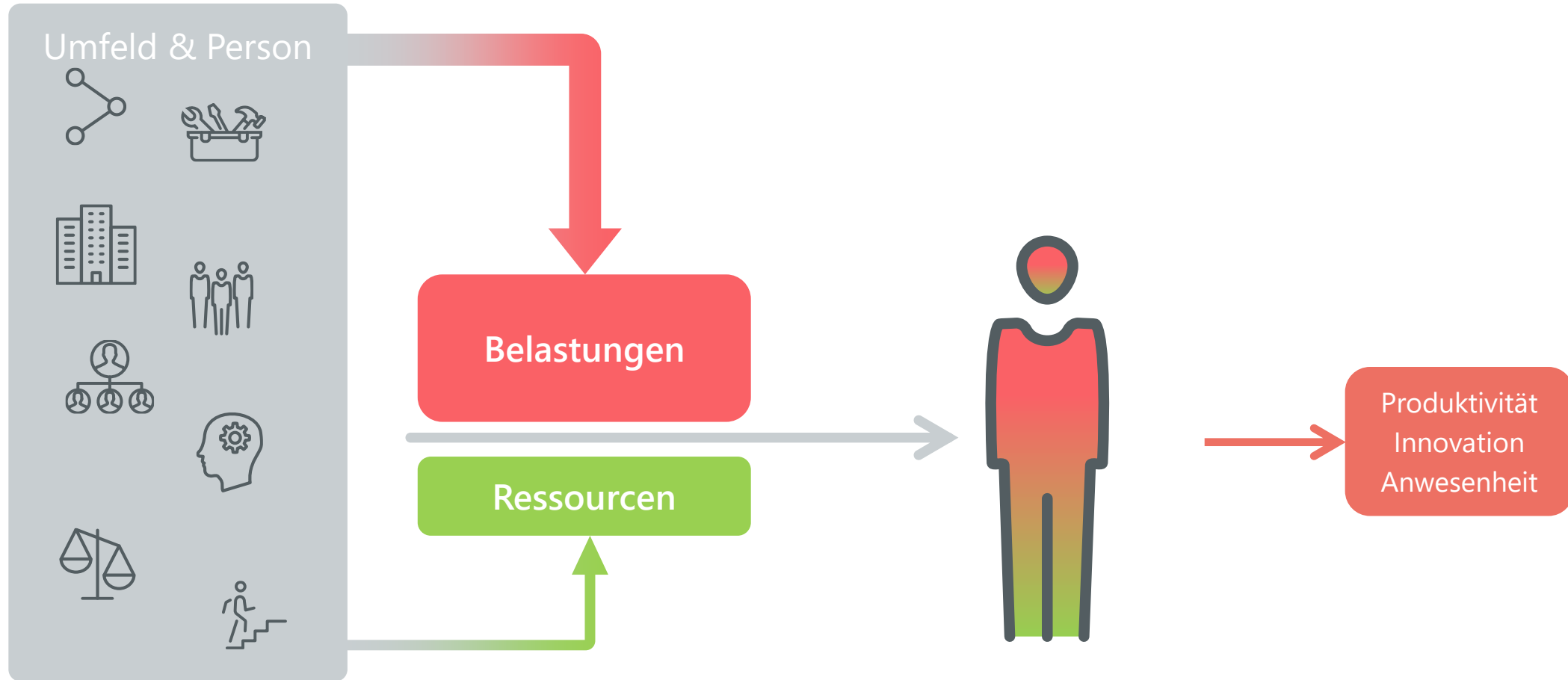
Die Summe vieler Faktoren beeinflusst unsere Gesundheit, Motivation und Leistung



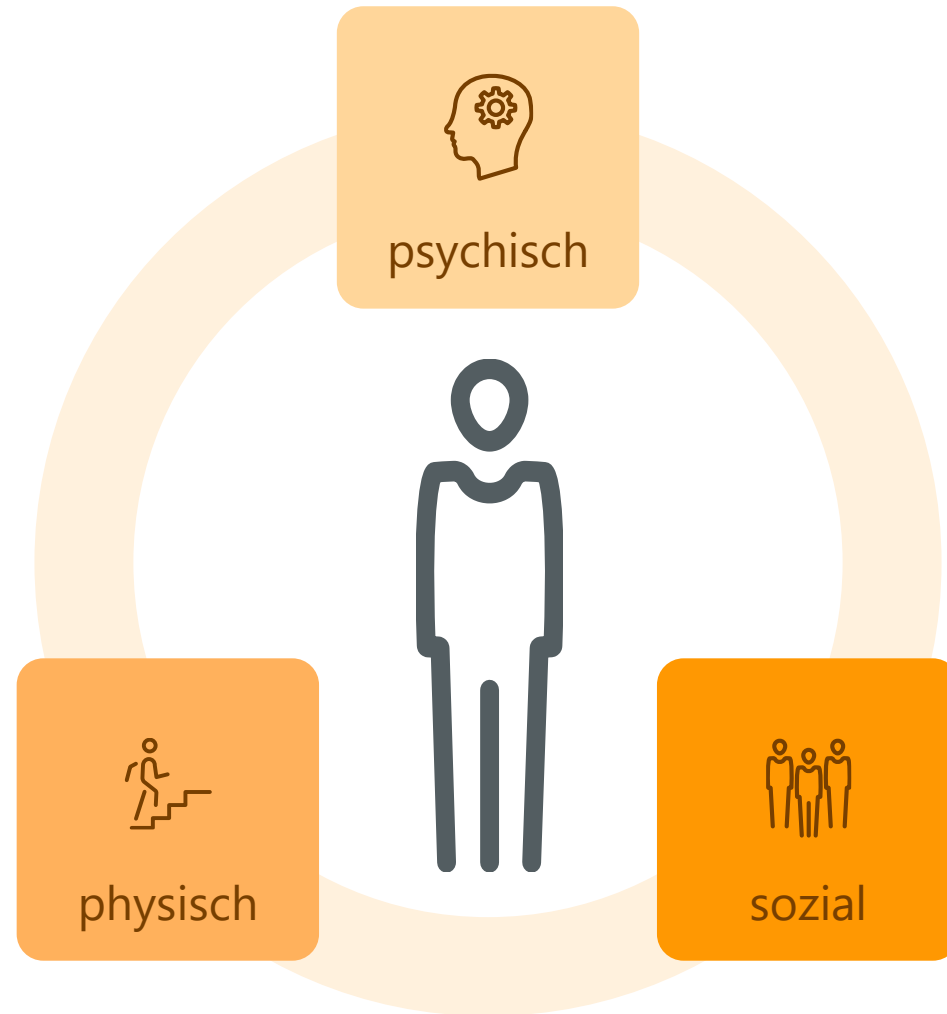
Die Summe vieler Faktoren beeinflusst unsere Gesundheit, Motivation und Leistung



Die Summe vieler Faktoren beeinflusst unsere Gesundheit, Motivation und Leistung



Aspekte von Gesundheit



Arbeit, Gesundheit & Leistung

Wirkungsmodell

Externe Faktoren

Organisationale Faktoren



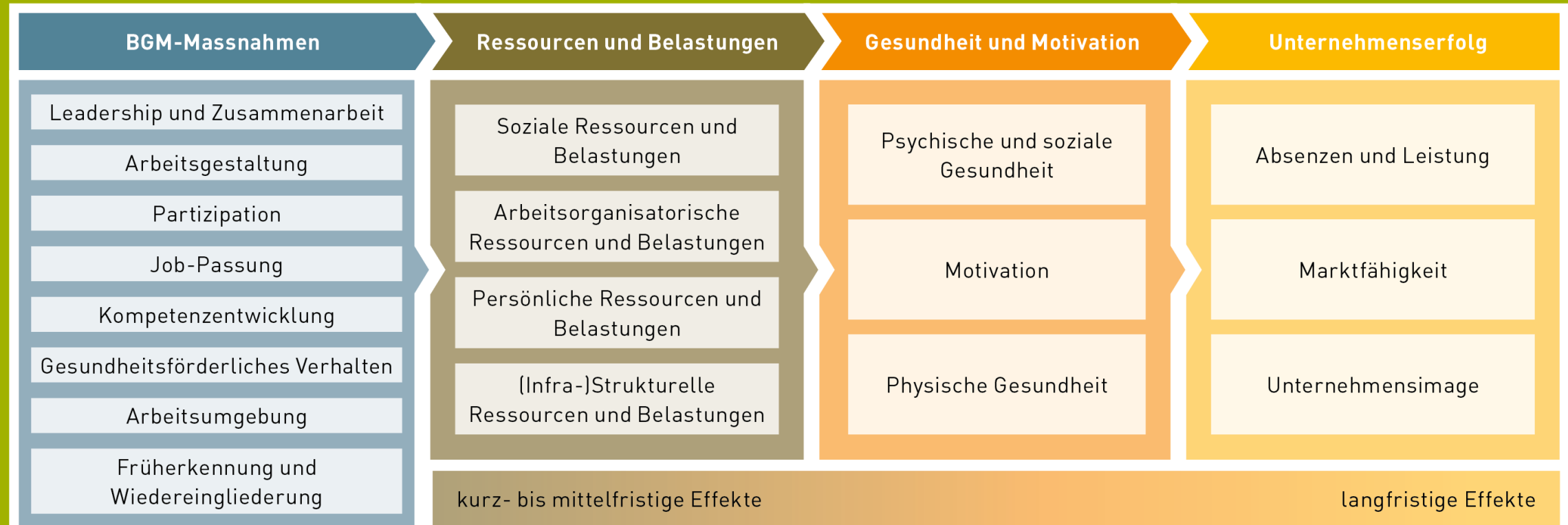
Quelle: Wirkungsmodell BGM von Gesundheitsförderung Schweiz

Arbeit, Gesundheit & Leistung

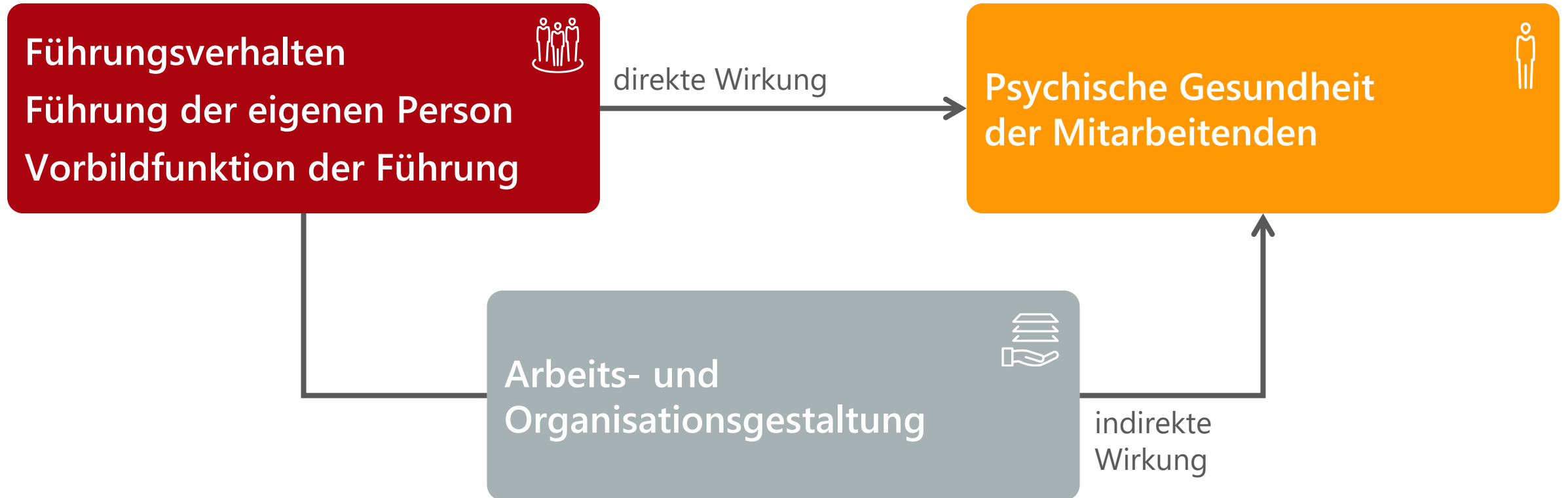
Wirkungsmodell

Externe Faktoren | Konjunktur | Gesellschaftliche Entwicklungen | Technische Veränderungen | Saisonale Einflüsse

Organisationale Faktoren | Werte | Kultur | Prozesse | Strukturen



Gesundheitsorientierter Führungsansatz



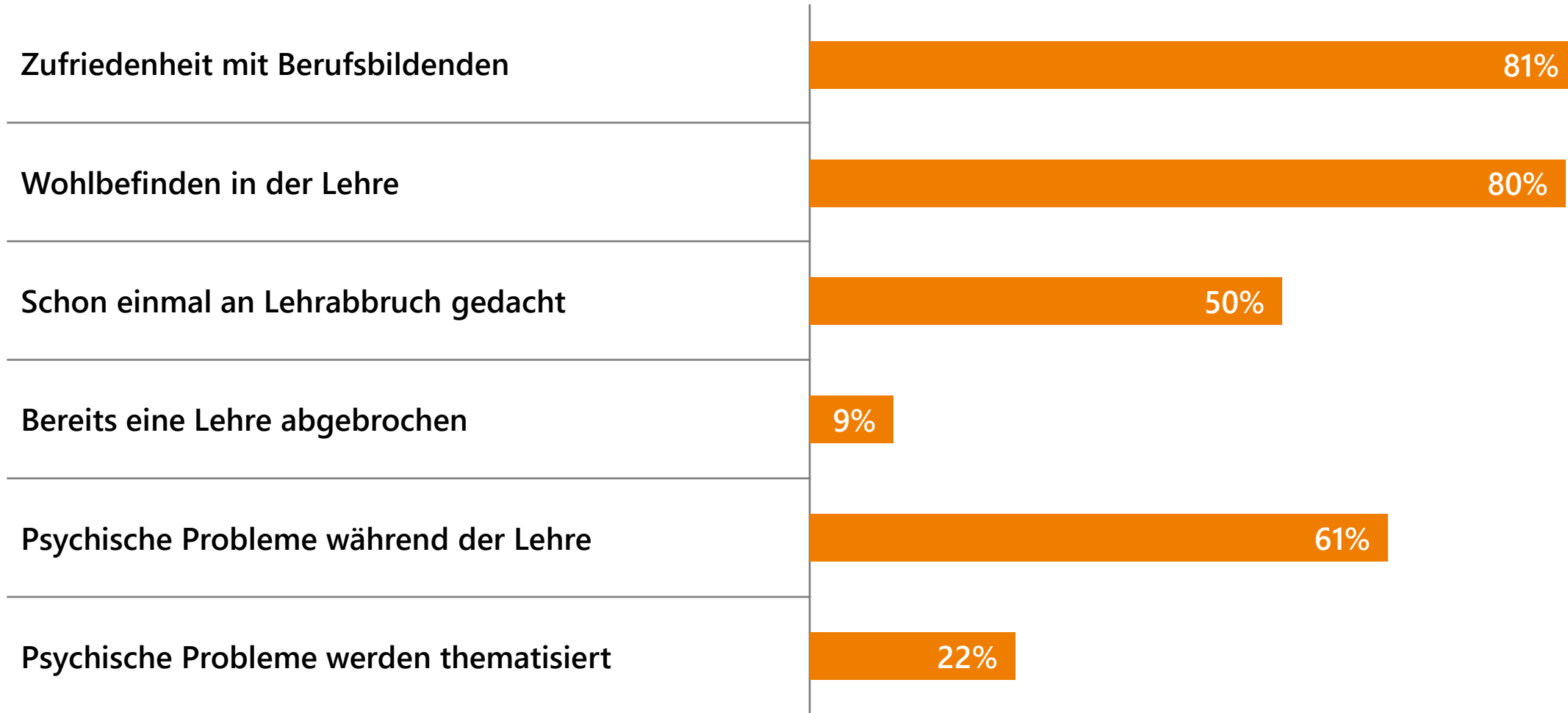
In Anlehnung an Franke et al. (2015) und Montano et al. (2016)



2

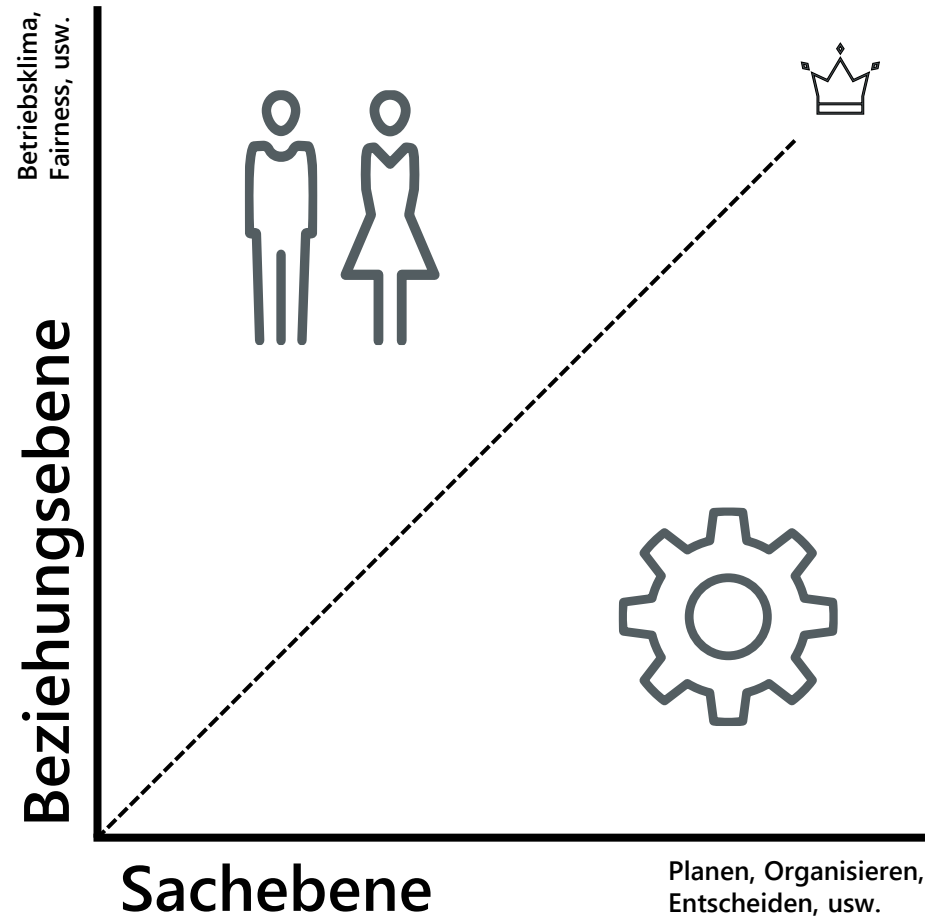
Was sagen die Lernenden

Das sagen die Lernenden

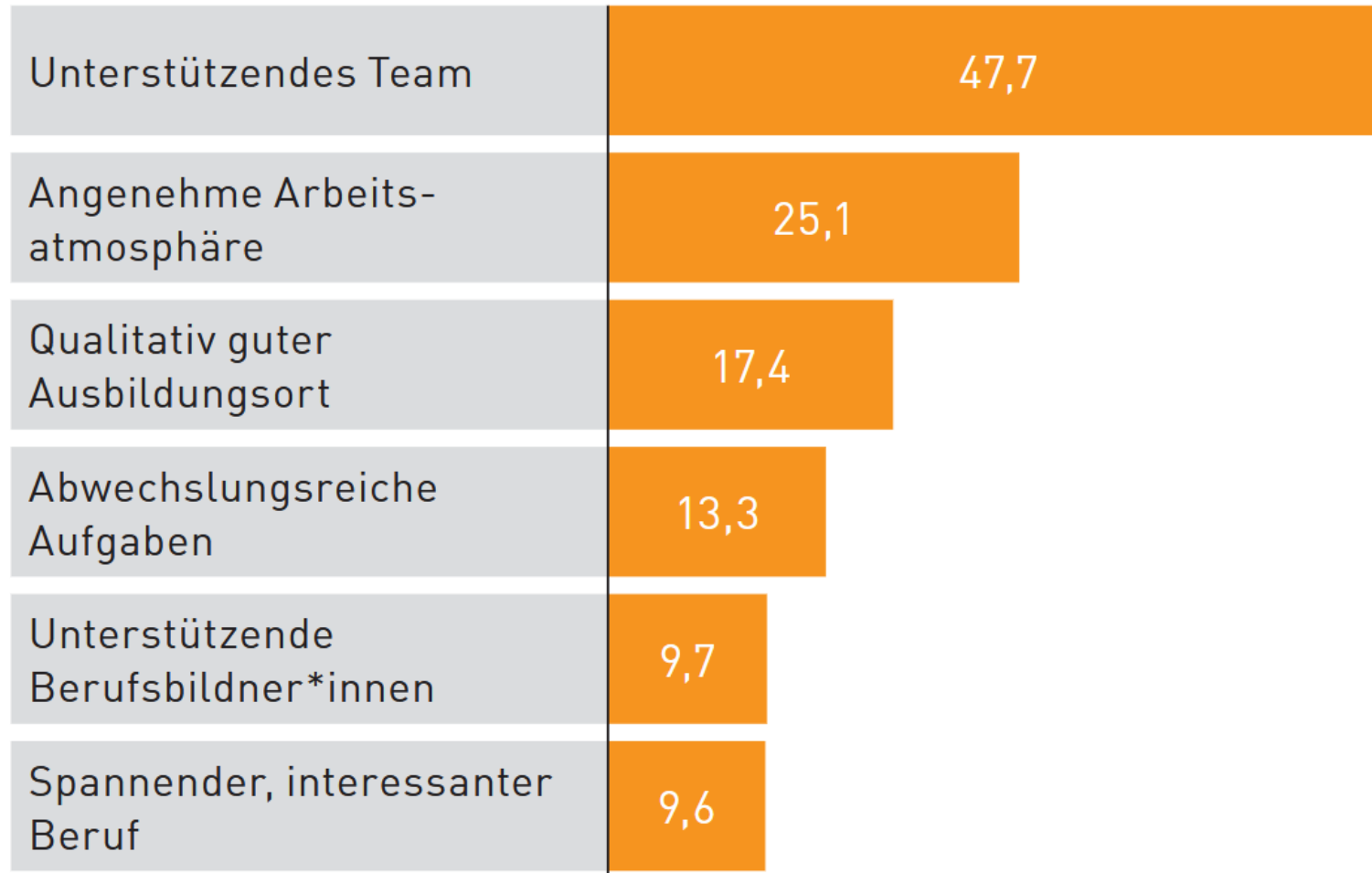


Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 138a (2026)

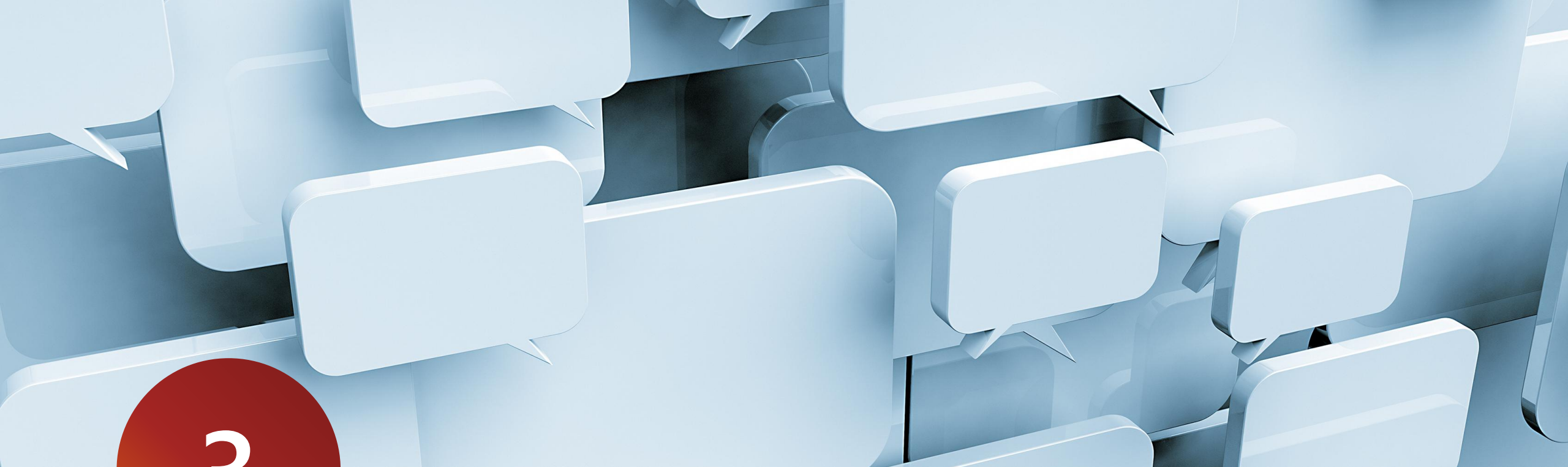
Zwei Ebenen der Führung



Gründe für die Weiterempfehlung des Lehrbetriebs



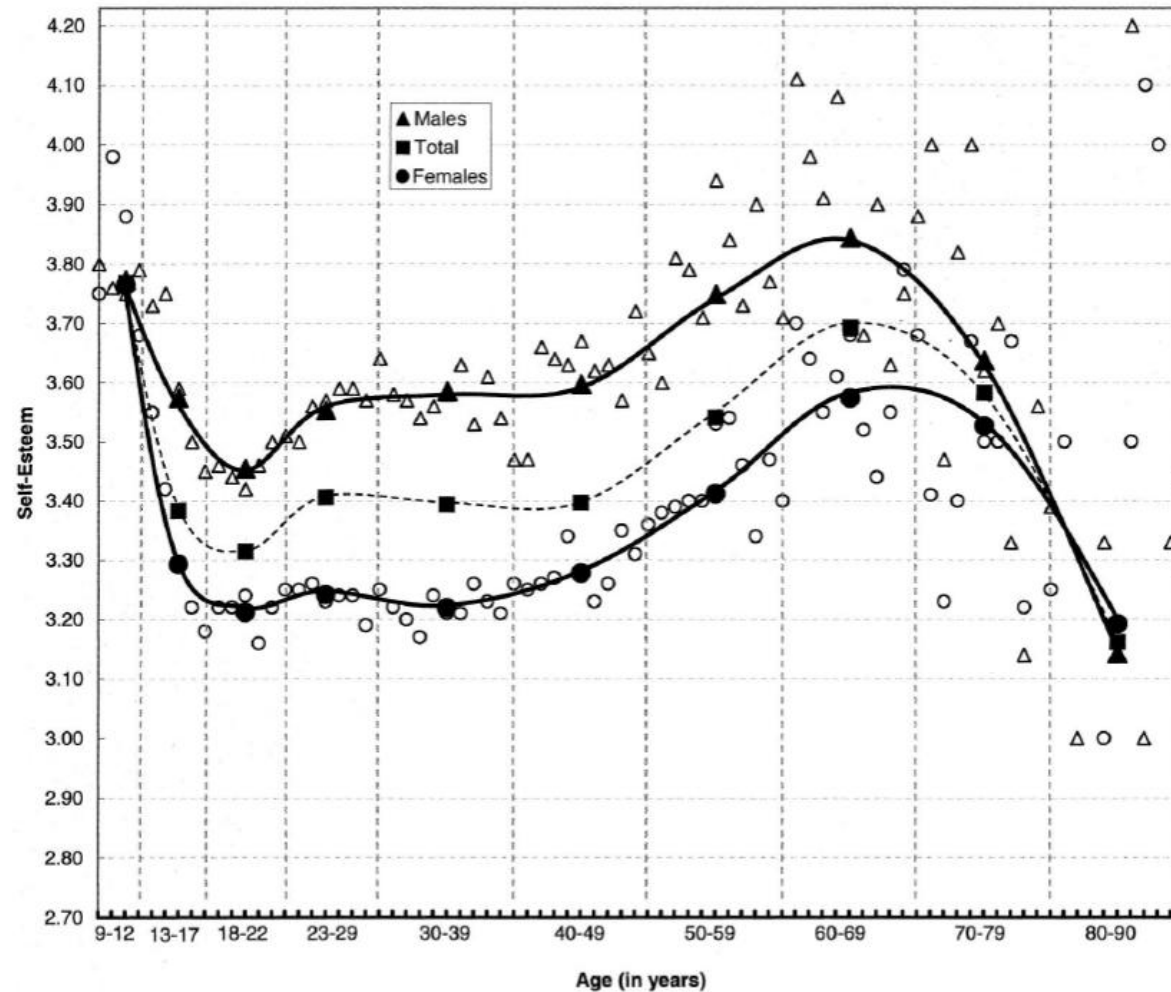
Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 138a (2026)



3

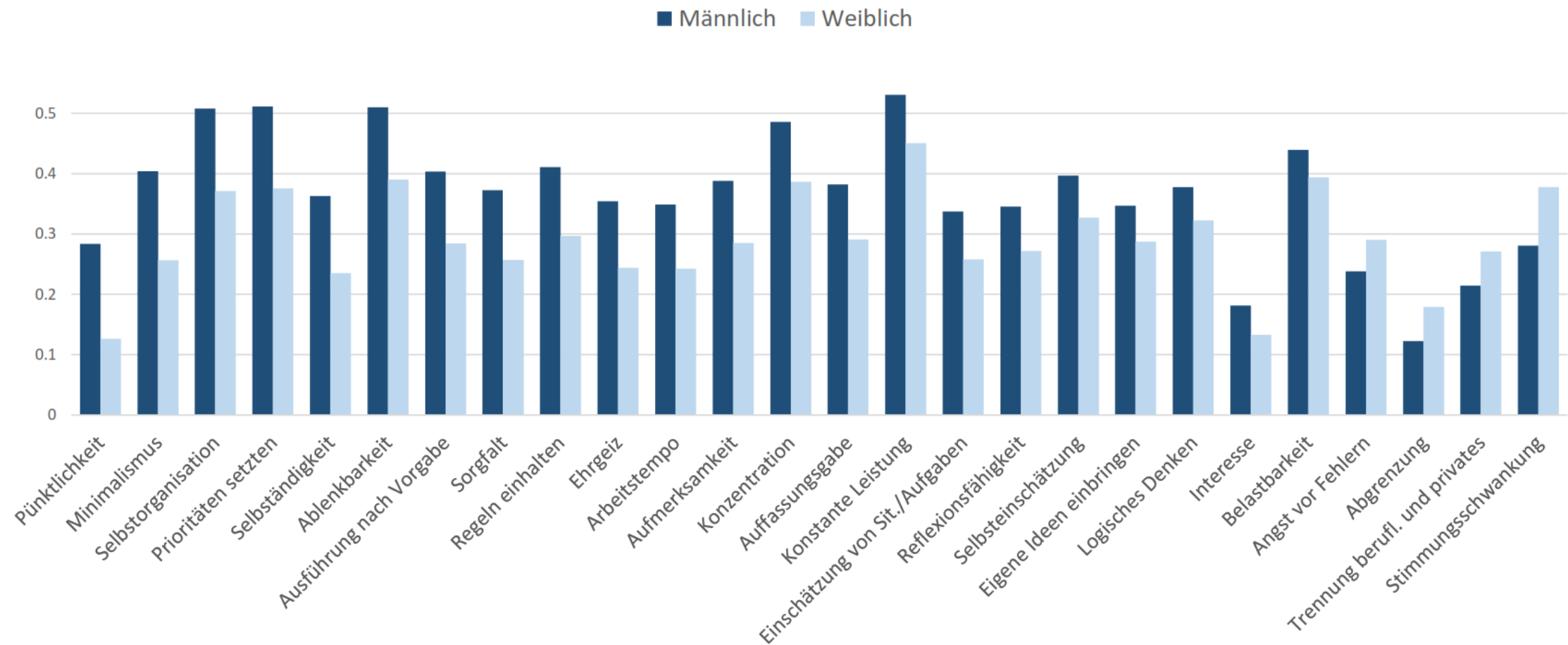
Was sagen die Berufsbildende

Selbstwert in Abhängigkeit vom Alter



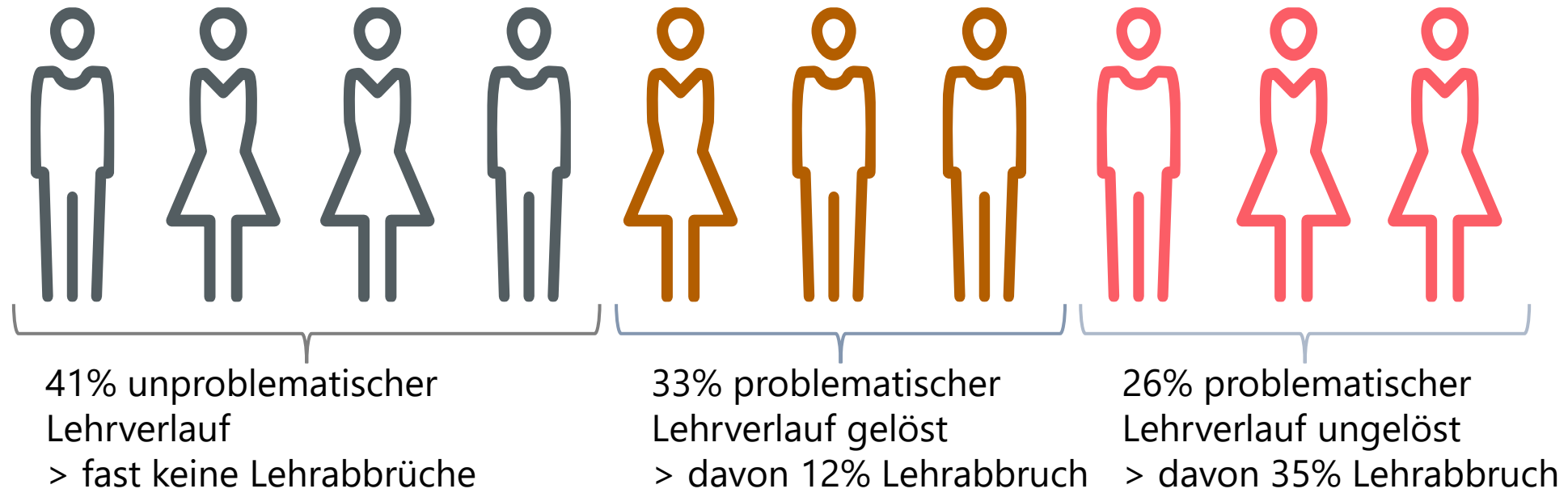
Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging, 17*, 423-434. doi:10.1037//0882-7974.17.3.423

Geschlechterunterschiede – Funktionsdefizite bei Lernenden



Quelle: Baer & Schmocker, Umgang mit psychisch belasteten Lernenden, 2022

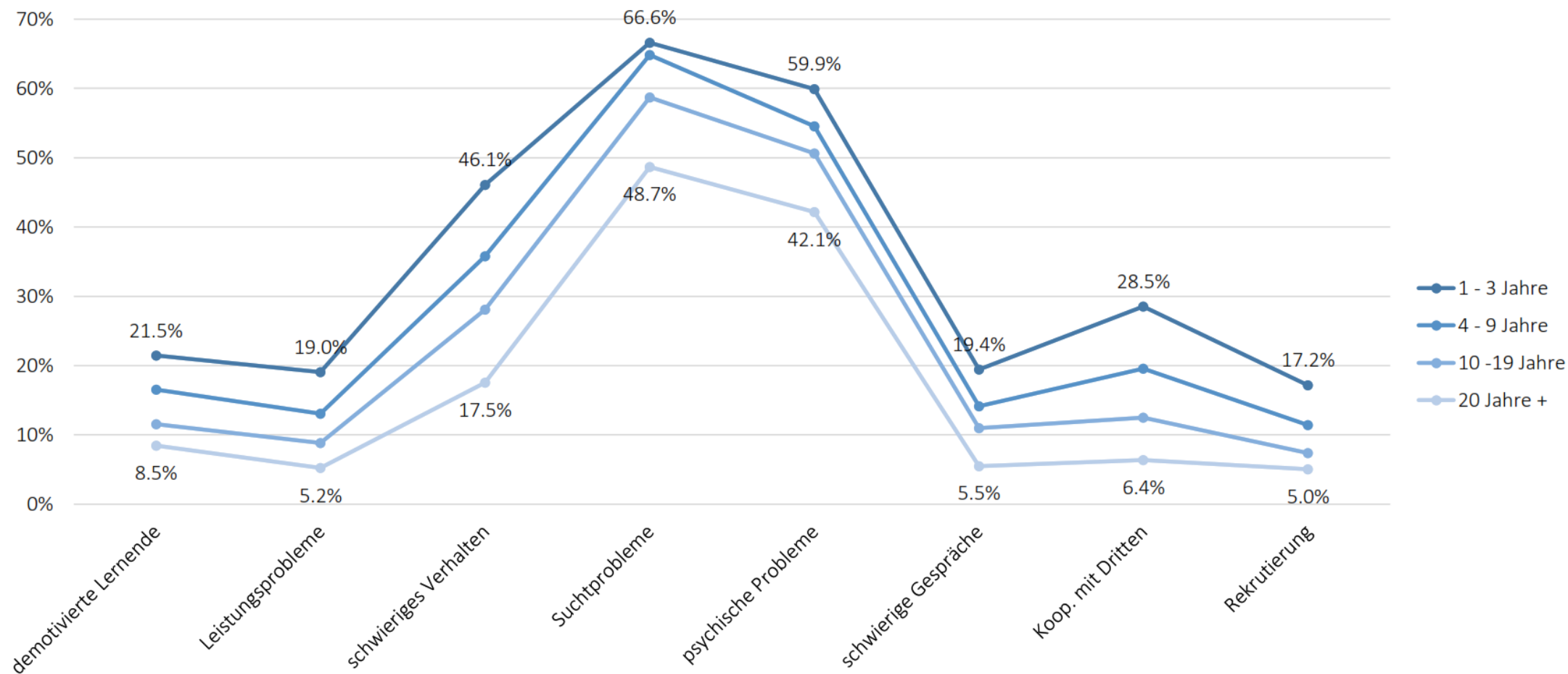
Verlauf der Lehre



Die Jugendlichen sind in der Entwicklung und es läuft nicht immer alles reibungslos. Problematische Phasen kommen häufig vor.

Niklas Baer, Barbara Schmocker & Tanja Kuhn, 2022: Wie soll man mit psychisch belasteten Lernenden umgehen?

Unsicherheiten von Berufsbildner:innen nach Berufserfahrung



Quelle: Baer & Schmocker, Umgang mit psychisch belasteten Lernenden, 2022



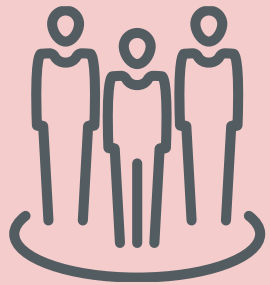
4

Handlungsempfehlungen

Selbstbestimmungstheorie der Motivation

Drei angeborene, psychologische Bedürfnisse:

- Relevant für intrinsische und extrinsische Motivation
- Bedürfnisse zum Teil durch Arbeit erfüllt



Zugehörigkeit
soziale
Eingebundenheit



Wirksamkeit
Kompetenzerleben



Selbstbestimmung
Autonomie

Quelle: Ryan & Deci, 2000

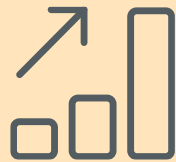
Handlungsempfehlungen



Beziehung aufbauen bevor es schwierig wird



Veränderungen wahrnehmen und früh ansprechen



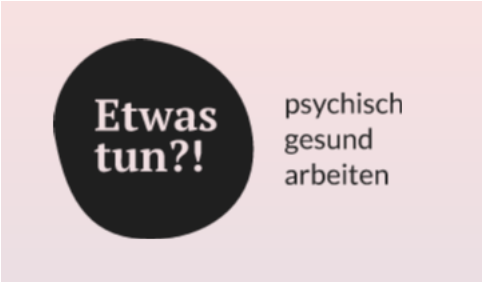
Entwicklung und Selbstwirksamkeit fördern



Bei Problemen dranbleiben und Hilfe organisieren

Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 138b (2026)

App „Etwas tun?!“



Stärke dich mit unseren Übungen

- Frustration
- Veränderung
- Überlastung
- Psychische Auffälligkeiten

Erfahrungen: Du bist nicht allein damit¹ +
Wie du sie verarbeitest und daraus lernst

Gewusst wie¹ +
Erweitere spielerisch dein Wissen

Spielerisch trainieren: Lerne von anderen Fällen² +
Trainiere gezielt anhand von typischen Situationen

Übungen: Erweitere deine Kompetenzen¹⁵ —
Stelle dein individuelles Stärkungsprogramm zusammen

Psychische Probleme offenlegen

Dank Fixpunkten Stress abbauen

Dank gutem Schlaf gesund und stark bleiben

Belastung loslassen

Sei dir selbst ein guter Freund

Surf die Welle

Neue Energie tanken

Offenlegung von psychischen Problemen - Pro/Contra

Nein sagen lernen

Warnsignale rechtzeitig erkennen

Alarmzeichen erkennen

Verschauf dir Klarheit - die Problemlandkarte

Ich habe eine Übung für dich.

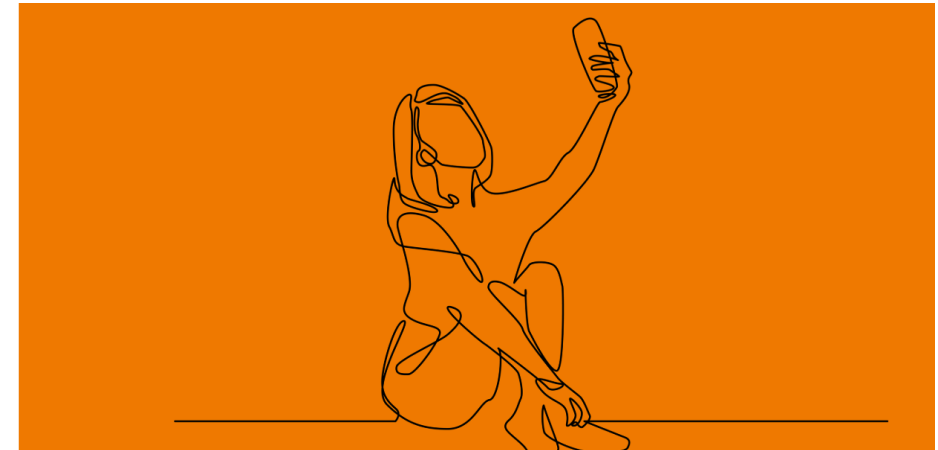
Loslegen!

Apprentice: Für einen gesunden Start Ihrer Lernenden ins Arbeitsleben

THEMENBEREICH

Führung von Lernenden

Die richtige Führung ist wichtig für die Förderung der psychischen Gesundheit Ihrer Lernenden. Dabei spielt die Gestaltung der Beziehung zwischen Ausbildenden und Auszubildenden eine zentrale Rolle. Das wiederum hat viel mit Ihrer Kommunikation zu tun, die im direkten Austausch mit Ihren Lernenden erfolgt.



THEMENBEREICH

Soziale Medien

Instagram, TikTok, WhatsApp und Co.; soziale Medien sind aus dem Alltag von Jugendlichen und jungen Erwachsenen nicht mehr wegzudenken. Gerade diese Zielgruppe verbringt besonders viel Zeit am Smartphone und in sozialen Netzwerken. Was bedeutet das für den Arbeitsplatz? Hier erhalten Sie einen Überblick, wie mit sozialen Medien im beruflichen Kontext umgegangen werden kann – und wie Sie Lernende gezielt unterstützen können.

Quelle: <https://friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/apprentice>



Curdin Sedlacek
Conaptis GmbH

www.conaptis.ch
curdin.sedlacek@conaptis.ch

LinkedIn



Vielen Dank