

# Gesundheitstraining für Auszubildende der Deutschen Post AG

## Zielgruppe

- Auszubildende zur FKEP

## Projektdesign

- Gesundheits-Check
- Arbeitsplatz-Analyse
- Gesundheitsseminare
- Exkursion Suchtklinik
- Ausbilder-Seminar

## Ergebnisse

- Die Veranstaltung wurde von den Auszubildenden als „sehr gut“ (54%) oder „gut“ (46%) eingestuft (Gesamtnote 1,5).
- 85% waren der Ansicht, viele neue Kenntnisse über Gesundheit und Krankheit erfahren zu haben.
- 77% erklärten, viele neue gesundheitsfördernde Übungen und Strategien erlernt zu haben.
- 54% der Teilnehmer gaben an, dass ihnen die Veranstaltung hinsichtlich der Motivation zur Beschäftigung mit dem Thema „viel“ und 46% „etwas“ gebracht habe.
- 54% glaubten, zukünftig „viel“ und 46% „etwas besser“ mit alltäglichen Belastungen umgehen zu können.
- Alle Teilnehmer wollten nach der Veranstaltung etwas in ihrem Alltag verändern: 69% wollten „viel“ verändern und 31% „etwas“.

