



## MR7-Challenge

7 Schritte zur Stabilisierung der **m**entalen Gesundheit und Steigerung der **R**esilienz für Ihre Auszubildenden

Mit Selbsteinschätzungstest und Stabilisierungskonzept

# MR7-Challenge – für die mentale Gesundheit und Resilienz Ihrer Auszubildenden

„Fachkräftenachwuchs. Leistungsstark, wissbegierig und immer bereit, mit positiver Energie die Unternehmenskultur zu bereichern. Durch frische, kreative Ideen setzt der unternehmerische Nachwuchs positive Akzente für die Unternehmenszukunft.“

Ein Idealbild, das in vielen Unternehmen mehr Wunschvorstellung als Realität darstellt.

Analysieren wir diese Wunschvorstellung bezüglich zukünftigen Auszubildenden, landen wir unweigerlich auch beim Thema Leistungsdruck.

Die Welt von Jugendlichen ist schnelllebig und stetem Wandel unterworfen. Auf der Suche nach der eigenen Persönlichkeit wirken unterschiedlichste Einflüsse auf die jungen Menschen. Hierzu gehören das betriebliche und schulische Umfeld, soziale Beziehungen und die digitale Welt.

## Was ist die MR7-Challenge?

Provdavis hat ein Seminar zur Stabilisierung der mentalen Gesundheit und Steigerung der Resilienz Ihrer Auszubildenden entwickelt – die MR7-Challenge.

In diesem Seminar lernen Ihre Auszubildenden zu Beginn durch einen Selbsteinschätzungstest ihren derzeitigen Stress-Level einzuschätzen.

In sieben Challenges leiten zwei qualifizierte Trainer:innen die Auszubildenden oder dual Studierenden an, sodass

Stress und Unsicherheit, die nicht immer familiär oder im sozialen Umfeld aufgefangen werden können, sind ein nicht zu unterschätzender Faktor in Bezug auf die Resilienz und Leistungsfähigkeit junger Menschen.

Die Förderung und Stärkung sozialer Beziehungen, ein positives Selbstbild und der bewusste Umgang mit der digitalen Welt können dazu beitragen, resiliente, zufriedene und leistungsstarke Nachwuchskräfte mit einer positiven Berufs- und Lebensperspektive zu entwickeln.

sie besser mit psychischen Belastungen und Leistungsdruck umgehen können.

Das Stabilisierungskonzept im Anschluss an die ersten beiden Seminartage sorgt für einen nachhaltigen Erfolg.

Unsere Trainer:innen setzen eine Vielzahl moderner und wirkungsvoller Methoden nach neuesten pädagogischen Erkenntnissen ein.



## Ziele und Durchführung

Kennenlernen der eigenen Ressourcen, „Frust-Fallen“ und sich selbst



Erlernen neuer Methoden zur Steigerung der Resilienz und des Selbstwertgefühls



(Re-)Aktivierung und Stärkung sozialer Beziehungen



Trainieren der Selbstwahrnehmung und der Beziehungsfähigkeit



Auftanken der mentalen Kraft, des körperlichen Wohlbefindens und der Glücksgefühle durch Erfolgserlebnisse – vor allem in Krisenzeiten



Stärken der mentalen Kondition für die Ausbildung oder das Studium sowie Minimieren des Abbruchrisikos



Ermöglichen von Glücks- und Erfolgserlebnissen



Trainieren des Umgangs mit der neuen hybriden Welt und Kommunikation (digital und analog)



### Teilnehmendenkreis

Auszubildende oder dual Studierende in ihrer bestehenden Gruppe mit bis zu 16 Teilnehmenden  
Empfehlung: Durchführung im 1. Ausbildungsjahr/Semester

### Abschluss

Teilnahme-Zertifikat  
„MR7-Challenge: 7 Schritte zur Stabilisierung der mentalen Gesundheit und Steigerung der Resilienz“

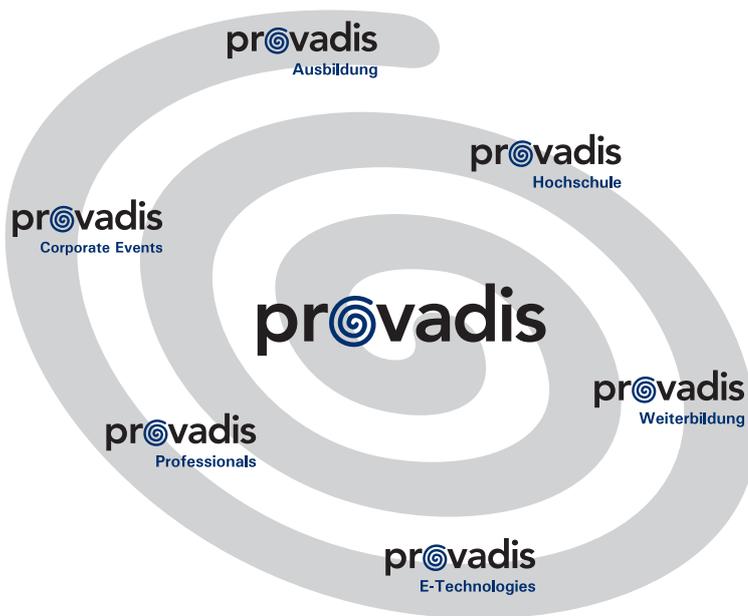
### Durchführungsform

- ➔ 2 Tage Präsenzseminar
- ➔ Begleitung beim Transfer in den Alltag:
  - ▶ Hausaufgaben zur Findung der persönlichen Resilienzmethoden
  - ▶ 2 Online-„Check-in-Sessions“ à 60 Minuten
- ➔ 1 Tag Follow-up-Präsenzseminar ca. 3 Monate nach dem 2-Tages-Seminar
- ➔ Die Seminare werden jeweils von 8:00 bis 16:30 Uhr gerne auch in Ihrem Unternehmen durchgeführt. Termine nach Absprache.

**Sprechen Sie uns an – wir unterbreiten Ihnen ein individuelles Angebot, zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse!**



## Die Kraft der Synergie: Entwicklung Ihrer Fachkräfte aus einer Hand



Ihr persönliches und unternehmerisches Weiterkommen ist die Grundlage für unseren Erfolg. Mit über 50 Jahren Erfahrung im Bildungsmarkt vereint die Provadis Gruppe ein einzigartiges Leistungsspektrum. Nutzen Sie Praxisnähe und Synergien des Fachkräfte-Entwicklers der Industrie zur Realisierung Ihrer Ziele.

### Sie haben Fragen?

Kommen Sie gerne auf mich zu, ich freue mich auf Sie!



**Dipl.-Psych. Harald Müller**  
Tel.: +49 69 305-84478  
[harald.mueller@provadis.de](mailto:harald.mueller@provadis.de)

**Provadis**  
**Partner für Bildung und Beratung GmbH**  
Industriepark Höchst  
65926 Frankfurt am Main

Provadis – Ein Unternehmen der Infracore Höchst Gruppe

## Auch diese Themen könnten Sie interessieren:

Fortbildung und Qualifizierung  
für die Chemie- und Pharma-  
branche



Ausbildung in  
Partnerschaft mit Provadis



Das Studienangebot für Ihr  
Unternehmen

