

**Motivation in Zeiten von Stillstand**

# ICH check mein Leben!

Wenn ich für eine Sache brenne, kann ich Feuer weitergeben – ein powervolles Online-Motivationstraining für Lehrlinge. Spannend, praktisch, interaktiv - für DICH!

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)



### **Glaubst du an dich?**

#### **Manchmal ist das Leben für dich super easy.**

Du strotzt vor Energie und alles geht dir leicht von der Hand.  
Es macht dir einfach alles Spaß.

#### **Und manchmal ist es voll mühsam!**

Es will einfach nichts klappen und jeder Handgriff kostet dich Unmengen an Energie.

#### **Das Leben ist, wie es ist!**

Und die Menschen sind so, wie sie sind! Ob es dir passt oder nicht. Oft versuchen wir unsere Motivation bei anderen zu finden, doch in Wahrheit steckt sie in uns und will nur entdeckt werden.!

**Los geht's!**

*Wir lieben es,  
wenn gerade junge Menschen wie du  
ihr Leben selbst in die Hand nehmen,  
begeistert sind von sich  
und dem was sie tun und  
über sich selbst hinauswachsen!*

### **Die Zielgruppe**

Du bist Lehrling oder in Ausbildung, jugendlich und möchtest dein (Arbeits-)Leben mit seinen vielfältigen Herausforderungen leichter, lockerer, eigenständiger und selbstbewusster meistern.

### **Das Ziel**

Du entdeckst deine persönlichen Motivationsfaktoren und erstellst deinen individuellen Motivationsplan. Du bekommst Tools an die Hand, um dich besser zum Ausdruck zu bringen und Verständnis herzustellen – gegenüber deinen KollegInnen, deinen Vorgesetzten und deinen Kund\*innen.

### **Der Nutzen für dich**

- Du lernst dich und deine Motivationsfaktoren besser kennen
- Du erhältst ein Werkzeug um deine Motivation zu steigern
- Du erkennst Fehler als Chance, um dich weiter zu entwickeln
- Du erfährst, was für dich authentische Kommunikation bedeutet und wie sie gelingt
- Du entdeckst deine Wirkung auf andere

### Die Inhalte

#### Dein Motivationstraining

„Ich hab's in der Hand!“

- Wie gehe ich mit Rückschläge und Fehlern konstruktiv um?
- Wie kann ich mich und andere begeistern?

„Ich bin echt motiviert!“

- Wie kann ich mich motivieren?
- Brauch ich immer jemanden der mich motiviert? Oder kann ich das auch selbst?

„Ich kann so sein, wie ich will und muss mich nicht verbiegen.“

- Wie kann ich leichter Grenzen setzen?
- Was macht meine Kommunikation stärker und wirkungsvoller?

### Die Dauer

2 Online-Module á 5 Trainingseinheiten

Von 9:00 – 15:00 Uhr (Mittagspause wird am Kurstag gemeinsam festgelegt)

Mit Übungen und Aufgaben für DICH zwischen den Modulen

Über ZOOM ganz einfach vom Computer oder Handy aus (zu Hause oder im Betrieb) - keine Zoom-Lizenz notwendig!

### Die Kosten

Euro 290,- exkl. der gesetzlichen MwSt.

Mind. 6 - max. 12 Teilnehmer\*innen

Für Lehrlinge ist diese Weiterbildungsmaßnahme bis zu 75 % durch die Wirtschaftskammer gefördert. Nähere Details bei der Lehrlingsstelle der Wirtschaftskammer.

Weitere Fördermöglichkeiten: [www.FUTURE.at/Foerderungen](http://www.FUTURE.at/Foerderungen)

### Die Trainer

Die FUTURE-Trainer\*innen **Marie-Therese Heep** und **David Schneider** unterstützen DICH:

Sie bringen ihre persönlichen Erfahrungen aus Tourismus, Handel und Wirtschaft ein und begleiten DICH in diesem Online-Motivationstraining!

Zwei Tage für DICH: Live, persönlich und in Interaktion mit dir und in der Gruppe über Laptop, Tablet oder Handy.



Deine Zukunft beginnt JETZT!



Marie Therese Heep



David Schneider

FUTURE-Training Beratung Coaching GmbH  
Angerstraße 10 | A-6121 Baumkirchen  
+43 (0) 5224/52076 | office@FUTURE.at

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)

### Trainer

Die FUTURE-Trainer\*innen **Marie-Therese Heep** und **David Schneider** bringen ihre persönlichen Erfahrungen aus dem Tourismus-, Dienstleistungs- und aus Wirtschaftsbereich ein und verpacken sie auf spannende und praxisnahe Art und Weise in ein interaktives Online-Training zur unmittelbaren Anwendung.

### Termin:

21. und 22.12.2020

jeweils von von 14:00 bis 18:00 Uhr

Das Online-Seminar findet via Zoom statt. Voraussetzung dazu ist ein Tablet, Laptop oder PC mit Kamera, Mikrofon und High Speed Internetzugang.

Du erhaltest per e-Mail am Tag der Durchführung einen Zugangslink inkl. Passwort, mit dem du dich kurz vor dem Termin einwählen kannst. Mehr Informationen über Zoom findest du unter [www.FUTURE.at/zoom](http://www.FUTURE.at/zoom)

### Kosten

Euro 249,- exkl. der gesetzlichen MwSt.

Dieses Online-Seminar ist im Rahmen der Kurzarbeit III Förderung bzw. Lehrlingsförderung förderfähig, mehr dazu unter [www.FUTURE.at/weiterbildung-kurzarbeit](http://www.FUTURE.at/weiterbildung-kurzarbeit) bzw. bei den Lehrlingsstellen der **Wirtschaftskammer**

### Anmeldung

Die Anmeldung bitten wir dich auf unserer Website [www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at) über den Link „Termine“ durchzuführen.

### Stornobedingungen

Solltest du nach verbindlicher Anmeldung absagen, entstehen dir bis 14 Tage vor Beginn keine Kosten. In den 14 Tagen vor Beginn des Trainings sind 50 %, bei Stornierung nach dem Beginn 80 % der Kosten zu bezahlen.

*Qualität ist uns wichtig*



Marie Therese Heep



David Schneider

### Deine Ansprechpartnerin



Marisa Jesacher

FUTURE Training Beratung  
Coaching Ges.m.b.H

Angerstraße 10  
A-6121 Baumkirchen

Tel.: +43/5224/520 76

[marisa.jesacher@FUTURE.at](mailto:marisa.jesacher@FUTURE.at)

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)