

Dein Leben, deine Regeln, deine Skills.

# FUTURE-Jugendseminar 2.0

Ein stärkendes Selbstführungstraining für Jugendliche, welches heranreifenden Menschen hilft, wichtige Fähigkeiten für ihren Lebensweg zu entwickeln, und die eigene Persönlichkeit zu festigen.



Ich wollte mit täglichen Situationen, die mich einschüchtern, besser umgehen können. Dabei war mir besonders wichtig herauszufinden, wie ich mir selbst helfen kann. Im Jugendseminar habe ich gelernt, was mir Kraft gibt und was mir Kraft

nimmt.  
Ich habe die „Power der Kommunikation“

kennengelernt und wie ich diese besser einsetzen kann.

Ich kann Situationen, die ich nicht ändern kann jetzt besser akzeptieren – vor allem aber habe ich gelernt, mich selbst besser zu akzeptieren!

Ich kann dabei nur von mir sprechen, aber mir hat das Seminar auch geholfen, meine Interaktionen mit Gleichaltrigen zu verbessern. Ich habe nette und interessante Leute kennengelernt, mit denen ich gemeinsam gearbeitet habe und mit welchen ich viel Spaß hatte.

(Jugendlicher, 16 Jahre)

Manchmal läuft es einfach wie am Schnürchen. Alles geht dir leicht von der Hand und du fühlst dich rundum glänzend – ob mit der Familie, mit Freunden, in der Schule, in der Arbeit und vor allem in deiner Haut.

Und manchmal will einfach gar nichts, wie es soll! Du hast auf nichts Bock, es fehlt dir an Energie und Motivation. Einerseits erwartet die Gesellschaft von dir, dass du dich erwachsen verhältst und Verantwortung für dein Leben übernimmst, andererseits musst du dich überhaupt erst noch richtig selbst finden. Und als ob das noch nicht reichen würde, machst du dir den größten Druck irgendwie immer selbst.

Wie stellt man es also an, diese zwar geniale, aber auch sehr herausfordernde Lebensphase so zu durchqueren, dass man sich einerseits wohl fühlt, dass man sie genießen kann, und dass man in der Lage ist, gut mit sich und anderen zu connecten, und gleichzeitig die notwendigen Fähigkeiten als Baustein für ein erfülltes Leben weiterentwickelt?

Ehrlich gesagt, du kannst es! Gemeinsam gehen wir diese Schritte und du wirst feststellen, dass obwohl das Leben nicht immer so mitspielt, wie du es dir vorstellst, es für dich immer genügend Handlungsspielräume gibt, um es locker und leicht zu meistern – wenn du nur einmal herausgefunden hast wie.

### Zielgruppe

Jugendliche, die sich selbst und ihre persönlichen Fähigkeiten (Selbstbewusstsein, Selbstwahrnehmung, Selbstführung) sowie ihre soziale Kompetenz (die Fähigkeit stabile Beziehungen aufzubauen, förderliche und bereichernde Beziehungen zu pflegen) entwickeln möchten, um die gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen ihres Lebens mutig und erfolgreich meistern zu können.

### Ziele des Seminars

Du bist jugendlich und möchtest

- Grundlegende Fähigkeiten für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben (weiter-)entwickeln
- Dein Selbstwertgefühl steigern
- Deine Kommunikations-Skills weiterentwickeln
- Dich selbst besser kennen lernen inklusive deiner Stärken und Schwächen und wie du sie nutzen bzw. damit umgehen kannst
- Dich persönlich weiterentwickeln

### Die Inhalte

#### Selbstführung und Selbstmanagement

- Deine Selbst- und Beziehungskompetenz stärken
- Den (Lebens-)Stil finden, der deiner Persönlichkeit entspricht
- Deine eigenen Potenziale entfalten
- Stabile Beziehungen gestalten können und Kooperation fördern
- Konstruktiv mit Stress umgehen erlernen

#### Kommunikation und Konfliktlösung

- Die Macht des Zuhörens
- Stärkung der eigenen Präsenz und Wirkung
- Authentische Kommunikation
- Grundlegende Bedürfnisse verstehen
- Die Fähigkeit entwickeln, förderlich mit Konflikten umzugehen

#### Gruppendynamik

- Die eigene Persönlichkeit leben können, ohne sich zu verbiegen
- Konflikte vorbeugen und sie konstruktiv lösen, unterschiedliche Standpunkte integrieren lernen
- Kooperation versus Konkurrenz
- Mobbing: Was ist Mobbing und wie soll ich damit umgehen (als Betroffene\*r/ Beobachter\*in/Täter\*in)?

#### Bewegendes/Aktuelles

Je nach Bedarf der Teilnehmer\*innen, schauen wir bei aktuellen Themen genauer hin:

- Klimaschutz – Anliegen der letzten Generation
- Safer-Internet (Soziale Medien, u. ä.)
- Künstliche Intelligenz
- Drogen und Konsumverhalten (Sucht und Abhängigkeit)

Ich habe am Jugendseminar teilgenommen, weil ich mich selbst besser kennenlernen wollte. Tatsächlich konnte ich die Ursachen für wiederkehrende Schwierigkeiten in meinem Leben ausleuchten und habe gelernt, nun besser damit umzugehen.

Die im Seminar erlernten Methoden haben mir sehr geholfen, Stress zu reduzieren, ausgeglichener zu sein und mein Umfeld besser einordnen zu können.

Ich habe viele neue Perspektiven bekommen und durch die anderen Teilnehmer\*innen gesehen, dass ich mit meinen Herausforderungen nicht allein bin. Die entspannte Atmosphäre habe ich immer als sehr unterstützend erlebt.

(Rebecca, 18 Jahre)

### Seminarleitung

#### Lisa Canal

Als vielseitige Sportlerin und Naturliebhaberin bereitet es mir richtig große Freude, die Begeisterung fürs gemeinsame Entdecken und Erleben zu verbreiten.

In meinem Beruf als Sozialpädagogin und als Mitglied und Trainerin vieler Mannschafts- und Wettkampfteams, lernte ich unterschiedlichste Führungskräfte und Teams kennen, was mein jetziges Verständnis für ein erfolgreiches Miteinander geprägt hat.

Mein Fazit: Begeisterung verändert die Entwicklungsdynamik und so können Höhen vollständig genutzt und Krisen bewältigt werden #GEMEINSAM.

Als FUTURE-Coach und Trainerin erfüllt es mich besonders, Menschen da abzuholen, wo sie sind und dort zu begleiten, wo sie sich Entwicklung wünschen.

### Umfang

2 x 1 halber Tag in Präsenz zu Beginn und zum Schluss

4 x 1 ganzer Präsenztage (10 - 18:00 Uhr)

5 Online Treffen (zweistündig zwischen den Präsenztagen)

Ein persönliches Gespräch mit der Trainerin vor Beginn

Zusätzlich besteht die Möglichkeit eines individuellen Mentorings über den FUTURE Club

### Anmeldung

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

### Die Termine, Ort und Kosten

Weiterführende Informationen findest du unter [www.FUTURE.at/training/seminare/jugend/](http://www.FUTURE.at/training/seminare/jugend/).

Für Fragen und persönliche Beratung kontaktiere uns bitte.

Deine Ansprechpartnerin  
bei FUTURE

Lisa Canal



Innrain 135  
A-6020 Innsbruck  
Tel.: +43/650/50 15 740  
[lisa.canal@FUTURE.at](mailto:lisa.canal@FUTURE.at) [www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)

FUTURE-Marke & Methode GmbH  
Kirchstraße 25 | A-6123 Terfens

[office@FUTURE.at](mailto:office@FUTURE.at)

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