

## **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





## ICH check mein Leben

## **Motivation in Zeiten von Stillstand**

#### 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

## ICH check mein Leben

### **Motivation in Zeiten von Stillstand**



#### 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 mdotiviert!"

- 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

Uber ZOOM ganz einfach vom Computer oder Handy aus (zuhause 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/Förderungen

#### 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