

Selbstführung in herausfordernden Zeiten.

ICH check mein Leben!

Ein powervolles Online-Selbstführungstraining für Lehrlinge,
die ihr Leben selbst in die Hand nehmen wollen.
Spannend, praktisch, interaktiv - für DICH!

www.FUTURE.at



Wer führt eigentlich DEIN Leben?

Manchmal ist das Leben für dich echt super.

Alles geht dir leicht von der Hand und du fühlst dich sawohl, ob in der Familie, mit Freunden oder bei der Arbeit.

Und manchmal ist es voll bekackt!

Da tun Freunde, Eltern, KollegInnen, Chefs nicht so, wie du willst. Oder die ganze Welt steht plötzlich Kopf. Dir fehlt es an Kraft und Orientierung.

Das Leben ist, wie es ist!

Und die Menschen sind so, wie sie sind! Ob es dir passt oder nicht. Und trotzdem kannst du was tun, damit das Leben wieder so richtig gut läuft, damit Herausforderungen leichter werden, und du lockerer und selbstbewusster bist – es hängt von dir ab!

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 ein bisschen leichter, lockerer, eigenständiger und selbstbewusster meistern.

Das Ziel

Du bist der Chef deines Lebens. Du hast deinen Job und die (Berufs-)Schule im Griff. Du entwickelst dich persönlich weiter und tankst ordentlich Selbstbewusstsein.

Der Nutzen für dich

- Du lernst dich und deine Stärken besser kennen
- Du siehst den Weg klarer zu dem, was du willst
- Du erfährst, wie du deine Ziele einfacher und schneller erreichen kannst (z. B. leichter lernen)
- Du fühlst dich besser und sicherer
- Du wirst in deinen Problemen gehört und ernst genommen und kannst so manchen Knoten lösen

Die Inhalte

Dein Selbstführungstraining

„Ich hab's in der Hand!“

- Wie komme ich besser mit Frust klar?
- Wie kann ich Chancen erkennen?
- Wie strukturiere ich meinen Lernplan in der (Berufs-)Schule?

„Echt cool, was ich geschafft habe!“

- Was habe ich geschafft, das mich stolz macht?
- Was möchte ich noch erreichen?

„Ich bin echt stark!“

- Was gelingt mir richtig gut?
- Wie gehe ich mit Herausforderungen um?

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/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!

2 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