

**Das Leben liegt in deiner Hand.**

# ICH check mein Leben!

Ein powervolles Selbstführungstraining für junge Erwachsene,  
die ihr Leben einmal durchchecken wollen.

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



### 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

Erweitere deine persönlichen Kompetenzen (Selbstbewusstsein, Selbstwahrnehmung, Selbstführung) und deine soziale Kompetenz (die Fähigkeit, Beziehungen zu knüpfen, förderlich und für alle Beteiligten glückbringend in Beziehung zu sein).

### Der Nutzen für dich

- Du lernst dich und deine Stärken besser kennen
- Du findest neue Wege für glückliche Beziehungen
- Du siehst den Weg klarer zu dem, was du willst
- Du erfährst, wie du deine Ziele einfacher und schneller erreichen kannst
- Du fühlst dich besser und sicherer
- Du wirst in deinen Problemen gehört und ernst genommen und kannst so manchen Knoten lösen

### Inhalte und Ziele des Selbstführungstrainings

#### „Ich hab's in der Hand!“

Wie komme ich besser mit Frust klar?

Was kann ich für gute Beziehungen tun?

#### „Echt cool, was ich geschafft habe!“

Was habe ich geschafft, das mich stolz macht?

Was möchte ich noch erreichen?

#### „Ich bin echt stark!“

Was sind meine Stärken?

Und welche möchte ich noch ausbauen?

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

Wie kann ich leichter Grenzen setzen?

Was macht mich stärker und wirkungsvoller?

#### „Meine Eltern sind peinlich, dennoch mag ich sie.“

Wie kann ich mit ihnen eine gute Beziehung haben

Wie kann ich das Meine leben?

*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!*



[www.FUTURE.at/js](http://www.FUTURE.at/js)  
Scanne den QR Code  
für aktuelle Informationen zu  
ICH check mein Leben.

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

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