

**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)

### Detailinformationen

#### Termin

22.08. - 25.08.2018

#### Ort

Das Seminar findet in der **Pension Zenzlgut** in 5310 Tiefgraben am Mondsee, Oberösterreich statt. ([www.hotel-poellmann.at/bauernhof-zenzlgut.html](http://www.hotel-poellmann.at/bauernhof-zenzlgut.html)). Es beginnt am ersten Tag um 11:00 Uhr und endet am letzten Tag um ca. 14:00 Uhr. Aus didaktischen Gründen wird die Übernachtung im Seminarhaus empfohlen.

#### Kosten

Euro 590,- inklusive der gesetzlichen MwSt.

Bitte beachte: Die Unterkunft und Verpflegung (ca. Euro 50,- pro Tag für Vollpension) sind im Preis nicht inkludiert und direkt mit der Pension abzurechnen.

Die Zimmerbuchung übernehmen wir für dich.

#### Anmeldung

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

#### Stornobedingungen

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

#### Deine Ansprechpartnerin



Marisa Jesacher

FUTURE Training Beratung  
Coaching Ges.m.b.H

Angerstraße 10  
A-6121 Baumkirchen

Tel.: +43/5224/520 76

Fax: +43/5224/520 76-6

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