

**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)

# ICH check mein Leben

## Das Leben liegt in meiner Hand



### Termin

26.08. - 28.08.2020

Das Seminar beginnt am ersten Tag um 10:00 Uhr und endet am letzten Tag um ca. 17:00 Uhr.

### Ort

theSill, Sillgasse 5, 6020 Innsbruck

### Kosten

Euro 588,- inkl. der gesetzlichen MwSt.

Bitte beachte: Eine Verpflegung ist im Seminarpreis nicht inkludiert.

### Anmeldung

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

### Fördermöglichkeiten

Diese Weiterbildungsmaßnahme wird für Lehrlinge bis zu 75% durch die öffentliche Hand gefördert. Nähere Informationen erhalten Sie bei den Lehrlingsstellen der Wirtschaftskammer ([www.lehre-foerdern.at](http://www.lehre-foerdern.at)).

Bildungsgeld Update 30 % Förderung vom Land Tirol  
Details unter [www.mein-update.at](http://www.mein-update.at)



### Stornobedingungen

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

### Über FUTURE

Seit rund 30 Jahren veranstaltet die FUTURE-Training Beratung Coaching GmbH Seminare und Ausbildungen. Das macht uns zu kompetenten Partnern. Wir informieren und beraten dich gerne.

*Qualität ist uns wichtig*



### 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)



David Schneider

### Trainer

#### David Schneider

FUTURE-Trainer und Coach, Unternehmensberater, Studium der Betriebswirtschaft, Volkswirtschaft und Geschichte, zertifizierter FUTURE-Core-Coach, mehrjährige Erfahrung als Consultant eines internationalen Beratungsunternehmens, Marketing- und Vertriebs erfahrung. Entwicklung und Durchführung von Unternehmenskultur-Workshops mit jungen Schlüsselmitarbeitern und Trainings für Nachwuchsführungskräfte.

Professionelle Begleitung von jungen Führungskräften und Teams.



Lisa Canal

#### Lisa Canal

FUTURE-Trainerin und Coach, Supervisorin, Lebens- und Sozialberaterin, Sozialpädagogin, Gesundheitstrainerin, zertifizierter FUTURE-Core-Coach und Mitglied im Expertenpool Supervision. Die Arbeit mit ihr zeichnet sich durch ihre junge, dynamische und manchmal auch unkonventionelle Art aus. Mit ihrem bedingungslosen Verständnis für das was ist und dem Blick fürs Wesentliche, schafft sie einen vertrauensvollen Rahmen in dem Entwicklung stattfindet. Dabei liegt das vereinbarte Ziel stets im Fokus.