

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



### **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

### 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 motiviert!“

- 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

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

### 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

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

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

### Termin:

02.03. und 03.03.2021 jeweils von 09:00 bis 15:00 Uhr.

### Technische Voraussetzungen

Tablet, Laptop oder PC mit Kamera, Mikrofon und High Speed Internetzugang

Am Veranstaltungstag erhältst du eine E-Mail mit dem Link zum Online-Training, für das wir die Konferenz-Plattform Zoom verwenden. Wenn du den link anklickst, startet die Installation der Anwendung (app) automatisch.

Solltest du unsicher sein, ob die Installation funktioniert hat, kannst du ca. 10 Minuten vor dem Online-Trainingsbeginn den Zugang testen.

Hilfe zu Zoom findest du auf dieser Seite [www.FUTURE.at/zoom](http://www.FUTURE.at/zoom).

### Abschluß

Die Teilnehmer\*innen erhalten eine Teilnahmebestätigung

### Anmeldung

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

### Stornobedingungen

Aufgrund der aktuellen Covid-19 Situation kannst du bis zu 24 Stunden vor Beginn des Online-Trainings kostenlos stornieren. Am Tag vor den Seminar sind 50 % und bei einer Nichtteilnahme sind 80 % der Kosten zu bezahlen.

*Wir leben Qualität  
in jeder Begegnung*



### Deine Ansprechpartnerin



**Marisa Jesacher**

FUTURE Training Beratung  
Coaching Ges.m.b.H

Angerstraße 10  
A-6121 Baumkirchen  
Tel.: +43/5224/520 76  
[marisa.jesacher@FUTURE.at](mailto:marisa.jesacher@FUTURE.at)

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