

**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](http://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 sauwahl, 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/Foerderung](http://www.FUTURE.at/Foerderung)

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

### Termin:

24.02. und 26.02.2021 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)