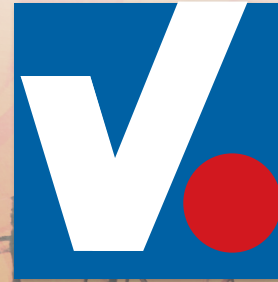


# 2024/25



Jugend  
Bildung  
Wirtschaft

Vorarlberger Volkswirtschaftliche Gesellschaft

# POWER SEMINARE FÜR LEHRLINGE



SCAN ME



FOLLOW US ON

**Weiter kommen mit mehr  
Sozial- und Selbstkompetenz!**

Die perfekte Unterstützung  
der Lehrlingsausbildung.



## Liebe/r Ausbilder/in, lieber Lehrling!

Power-Kurse sind eine sehr attraktive Möglichkeit, die Sozial- und Selbstkompetenz der Jugendlichen zu stärken. Wir regen an, dass die Lehrlinge eines Betriebes möglichst zu verschiedenen Terminen angemeldet werden. Das verhindert Gruppenbildungen und erweitert den Horizont durch vielfältigere Kontakte und Auseinandersetzungen.

### Die Veranstaltung

- Die Seminare finden im WIFI Dornbirn oder im WIFI Hohenems statt.
- Gruppen mit max. 15 Teilnehmer/innen ermöglichen einen intensiven Austausch.
- Alkoholverbot während der Mittagspause.
- Der Spezialpreis von € 130,- pro Ganzttag (je nach Kursumfang) wird durch eine Lehrlingsermäßigung seitens der VVG und dem WIFI ermöglicht und schließt auch alle Unterlagen mit ein.

### Im Anschluss

**Es wertet den Lehrling und die Weiterbildungsveranstaltung auf, wenn der/die Ausbilder/in nachfragt:**

- über das Gearbeitete
- über die Inhalte
- über den/die Referent/in
- Was war für dich wesentlich?
- Was hat dich zum Nachdenken gebracht?
- Anregung: Lassen Sie den Lehrling über die Veranstaltung berichten (In einem Meeting; gegenüber den anderen Lehrlingen...).



# POWER SEMINARE FÜR LEHRLINGE

## Anmeldungen

Die Seminare werden nach dem Zeitpunkt der Anmeldungen belegt.

Bei Überbuchungen werden wir nach Möglichkeit einen 2. Kurs zur gleichen Zeit ansetzen.

---

## Anmeldeschluss

Anmeldeschluss bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn (Restplätze auf Anfrage). Bis zu diesem Zeitpunkt sind auch Stornierungen kostenfrei. Danach müssen wir aus organisatorischen Gründen die vollen Seminarkosten verrechnen. Unsere Rückmeldung an Sie erfolgt binnen 1 Woche nach Anmeldung.

## Anmeldemöglichkeiten

**Internet:** Die beste Möglichkeit der Anmeldung ist nach wie vor das Internet. Unter [www.vvg.at](http://www.vvg.at) > **Power-Seminare** sind alle Themen und Termine gelistet.

**Mail:** Unternehmen mit einer großen Menge an Lehrlingen können eine Gesamtliste per Mail übermitteln: [vvg@wkv.at](mailto:vvg@wkv.at)

## Ihre Ansprechpartnerin

**Sabine Zerlauth**

T 05572 / 3894 - 364

[zerlauth.sabine@wkv.at](mailto:zerlauth.sabine@wkv.at)

---

# 1. LEHRJAHR

## 1-1 | Ich und die anderen

- Meine Erwartungen und die des Unternehmens
- Positive Einstellung zu Arbeit und Leistung
- Korrektes Benehmen gegenüber anderen
- Kommunikation ist wechselseitig

Wie verhalten sich Lehrlinge, Vorgesetzte, Kunden? - Wie wirkt sich mein Verhalten auf die anderen aus?

**1 Tag, 08:00-16:30 Uhr,  
8 Stunden, € 130,-**

### Herbst 2024/25

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	23.10.2024	WIFI Dornbirn	91601	1-1
Do	24.10.2024	WIFI Dornbirn	91602	1-1
Di	12.11.2024	WIFI Dornbirn	91603	1-1
Mo	25.11.2024	WIFI Hohenems	91604	1-1
Do	12.12.2024	WIFI Dornbirn	91605	1-1
Mi	22.01.2025	WIFI Dornbirn	91701	1-1

### Frühjahr 2025

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	05.02.2025	WIFI Dornbirn	91705	1-1
Di	11.03.2025	WIFI Dornbirn	91706	1-1
Mo	07.04.2025	WIFI Hohenems	91707	1-1
Do	15.05.2025	WIFI Dornbirn	91708	1-1

## 1-2 | Visitenkarte & Firmennutzen

- Deine Persönlichkeit und deine Stellung im Unternehmen
- Zwischen Selbst- und Fremdeinschätzung
- Mein Bewusstsein für mich und mein Unternehmen
- Wer bezahlt mich?

Rhetorik- und Auftrittstechniken gibt es im Seminar 2-2 und sind hier höchstens ein Randthema.

**1 Tag, 08:00-16:30 Uhr,  
8 Stunden, € 130,-**

Herbst 2024/25				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Di	12.11.2024	WIFI Dornbirn	91606	1-2
Do	19.12.2024	WIFI Dornbirn	91607	1-2

Frühjahr 2025				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	19.02.2025	WIFI Dornbirn	91709	1-2
Do	13.03.2025	WIFI Dornbirn	91710	1-2
Mo	28.04.2025	WIFI Dornbirn	91711	1-2
Di	06.05.2025	WIFI Dornbirn	91712	1-2

## 1-3 | Wertschätzender Umgang

- Erfolgsfaktor Benehmen
- Grüßen, Vorstellen, Konversation
- E-Mail und Smartphone
- Die Wirkung von Outfit

Der erste Eindruck ist der Wichtigste. Top oder Flop? Und wie geht es weiter...? Respekt und wertschätzender Umgang ist eine Investition. In diesem Seminar geht es um Emotionen, wie etwas wirkt.

**1 Tag, 08:00-16:30 Uhr,  
8 Stunden, € 130,-**

Herbst 2024/25				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	30.10.2024	WIFI Dornbirn	91608	1-3
Do	14.11.2024	WIFI Dornbirn	91609	1-3
Di	10.12.2024	WIFI Dornbirn	91610	1-3

Frühjahr 2025				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	26.02.2025	WIFI Dornbirn	91713	1-3
Di	18.03.2025	WIFI Dornbirn	91714	1-3
Mi	09.04.2025	WIFI Dornbirn	91715	1-3
Do	08.05.2025	WIFI Dornbirn	91716	1-3

# 2. LEHRJAHR

## 2-1 | Jobidentifikation und Firmenverantwortung

- Identifikation mit dem Unternehmen fördern
- Mein Beitrag zum Betriebsklima
- Verantwortungen im Betrieb
- Kostenbewusstes Denken

Wir führen ein Unternehmen, sind für alle Bereiche verantwortlich. Motivation und Selbstbewusstsein werden gestärkt.

**1 Tag, 08:00-16:30 Uhr,  
8 Stunden, € 130,-**

### Herbst 2024/25

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	28.10.2024	WIFI Dornbirn	91611	2-1
Di	19.11.2024	WIFI Dornbirn	91612	2-1
Mi	11.12.2024	WIFI Dornbirn	91613	2-1

### Frühjahr 2025

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Di	04.02.2025	WIFI Dornbirn	91717	2-1
Mi	12.03.2025	WIFI Dornbirn	91718	2-1
Do	10.04.2025	WIFI Dornbirn	91719	2-1
Mo	05.05.2025	WIFI Dornbirn	91720	2-1

## 2-2 | Präsentation und Auftritt

- Grundlagen der Rhetorik
- Gespräch und Vortrag
- Selbstbewusster Auftritt
- Aktiv zuhören, Gedanken ordnen

Über die Kunst, gut und richtig zu sprechen, klar und zielgerichtet.  
Dieses Seminar legt den Focus auf das Präsentieren vor Gruppen.

**1 Tag, 08:00-16:30 Uhr,  
8 Stunden, € 130,-**

Herbst 2024/25				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	23.10.2024	WIFI Dornbirn	91614	2-2
Mo	18.11.2024	WIFI Dornbirn	91615	2-2
Di	10.12.2024	WIFI Hohenems	91616	2-2
Do	16.01.2025	WIFI Dornbirn	91702	2-2

Frühjahr 2025				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	26.02.2025	WIFI Dornbirn	91721	2-2
Mo	10.03.2025	WIFI Dornbirn	91722	2-2
Mi	09.04.2025	WIFI Hohenems	91723	2-2
Di	13.05.2025	WIFI Dornbirn	91724	2-2

## 2-3 | Motiviert sein - geht das?

Meine persönlichen Potenziale entdecken und daraus Fähigkeiten entwickeln. Wer bin ich wirklich – mit meinen Werten und Bedürfnissen und all meinen Stärken und Schwächen? Echte und richtige Selbstanahme und gesundes Selbstvertrauen.

- Meine persönlichen Potenziale
- Was trauen mir andere zu (Ausbilder, Ausgelernte, Vorgesetzte)?
- Wenn alles einfach gehillter wäre, wäre es...
- Meine mega Freude, wenn ich gesehen, gehört und verstanden werde

**1 Tag, 08:00-16:30 Uhr,  
8 Stunden, € 130,-**

Herbst 2024/25				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	27.11.2024	WIFI Dornbirn	91617	2-3
Do	28.11.2024	WIFI Dornbirn	91618	2-3

Frühjahr 2025				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	06.02.2025	WIFI Dornbirn	91725	2-3
Di	25.03.2025	WIFI Dornbirn	91726	2-3
Mi	30.04.2025	WIFI Dornbirn	91727	2-3

# 3. LEHRJAHR

## 3-1 | Mach mal halblang!

- Streitkultur
- Positive Auseinandersetzung mit der Meinung anderer
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Wie kann ich Situationen entspannen?

Eine Reise in unser Inneres steht am Beginn. Was ist mit meinem „irgendwie unguuten Gefühl“?  
Soll ich darauf hören?

**1 Tag, 08:00-16:30 Uhr,  
8 Stunden, € 130,-**

### Herbst 2024/25

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	07.11.2024	WIFI Dornbirn	91619	3-1
Mi	20.11.2024	WIFI Dornbirn	91620	3-1

### Frühjahr 2025

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	26.02.2025	WIFI Dornbirn	91728	3-1
Mo	10.03.2025	WIFI Dornbirn	91729	3-1
Di	29.04.2025	WIFI Dornbirn	91730	3-1



## 3-2 | Ich und meine Zukunft

- Meine Träume vom Leben
- Meine Visionen nach dem Lehrabschluss
- Meine Ziele für die nächsten Jahre
- Wie realisiere ich meinen Weg?

Eine Rede zu meiner Pensionierung -  
Was soll über mich gesagt werden?  
Worauf möchte ich zurückblicken?

**1 Tag, 08:00-16:30 Uhr,  
8 Stunden, € 130,-**

Herbst 2024/25				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Di	05.11.2024	WIFI Dornbirn	91621	3-2
Mo	02.12.2024	WIFI Dornbirn	91622	3-2

Frühjahr 2025				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Di	11.03.2025	WIFI Dornbirn	91731	3-2
Do	03.04.2025	WIFI Dornbirn	91732	3-2

## 3-3 | Stark im Stress

- Was ich über Stress und Emotionen wissen muss
- Energie- und Zeiträuber entlarven
- Was gibt Energie – Was nimmt mir Energie?
- Alltagstaugliches Energie Power Konzept:  
Achtsamkeit und Entspannung

Lehrlinge sind ständig mit neuen Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben konfrontiert. Leistungsdruck, Überforderung und Frust sind mögliche Folgen. Die Lehrlinge bekommen praxistaugliche, einfache Übungen an die Hand, um sich in herausfordernden Zeiten selbst zu stärken.

**1 Tag, 08:00-16:30 Uhr, 8 Stunden, € 130,-**

Herbst 2024/25				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	31.10.2024	WIFI Dornbirn	91623	3-3
Di	19.11.2024	WIFI Dornbirn	91624	3-3
Mi	11.12.2024	WIFI Dornbirn	91625	3-3

Frühjahr 2025				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Di	25.02.2025	WIFI Dornbirn	91733	3-3
Mo	10.03.2025	WIFI Dornbirn	91734	3-3
Mi	23.04.2025	WIFI Dornbirn	91735	3-3

## 4-1 | Spass am Lernen! Gedächtnis & Konzentration

- Grundlagen des Funktionierens unseres Gehirns
- Das „Drei-Speicher-Modell“ der Informationsverarbeitung
- Denkblockaden lösen
- Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen

Wir zeigen, wie man sein Gedächtnis erweitern und die Merkfähigkeit steigern kann. Menschen beherrschen verblüffende Möglichkeiten, um ihr Gehirn besser und intensiver zu nutzen.

**1 Tag, 08:00 - 16:30 Uhr,  
8 Stunden, € 130,-**

Herbst 2024/25				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	18.11.2024	WIFI Dornbirn	91626	4-1
Di	19.11.2024	WIFI Dornbirn	91627	4-1

Frühjahr 2025				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	02.04.2025	WIFI Dornbirn	91736	4-1
Do	03.04.2025	WIFI Dornbirn	91737	4-1

## 4-2 | Mentale Stärke – dein Erfolg beginnt im Kopf

- Gedanken ordnen – Anker setzen
- Konzentration und Ausdauer fördern
- Umgang mit Stress- und Wettbewerbssituationen
- Wie kann ich mich mental stärken?

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen, was es heißt, mental stark zu sein und wie sie es schaffen, auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren.

**1 Tag, 08:00-16:30 Uhr,  
8 Stunden, € 130,-**

Herbst 2024/25				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	16.10.2024	WIFI Dornbirn	91628	4-2
Di	19.11.2024	WIFI Dornbirn	91629	4-2
Mo	20.01.2025	WIFI Dornbirn	91703	4-2

Frühjahr 2025				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	06.03.2025	WIFI Dornbirn	91738	4-2
Mo	14.04.2025	WIFI Dornbirn	91739	4-2
Di	13.05.2025	WIFI Dornbirn	91740	4-2

## 4-3 | Positives Selbstbild

Mich selber verstehen, wie ich in Stress-Situationen reagiere. Was dies mit mir und meinem Umfeld macht. Wie ich aus dieser Erkenntnis für mich eine gelingende Verhaltensstrategie entwickeln kann, um souverän mit anspruchsvollen Situationen umgehen zu können.

- Meine eigene Entwicklung / Pubertät
- Meine Selbstzweifel braucht es immer weniger
- Mein schroffer Schutzschild, mit dem gestärkten Glauben an mich selber abbauen
- Was ist für mich ein sicherer Hafen?

**1 Tag, 08:00-16:30 Uhr,  
8 Stunden, € 130,-**

### Herbst 2024/25

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	25.11.2024	WIFI Dornbirn	91630	4-3

### Frühjahr 2025

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	10.03.2025	WIFI Dornbirn	91741	4-3
Do	24.04.2025	WIFI Dornbirn	91742	4-3

## 4-4 | Selbstbewusstsein gewinnen durch das Meistern neuer Herausforderungen

**NEU!**

Die Teilnehmer/innen werden dazu angeregt, ihre Komfortzone zu identifizieren und durch Risikobereitschaft, verbesserte Kommunikation und Teamarbeit sowie gesteigertes Selbstvertrauen persönlich und beruflich zu wachsen.

- Erkennen der eigenen Grenzen und wie deren Überwindung zum persönlichen Wachstum beitragen kann
- Lernen, mutige Entscheidungen zu treffen und mit Unsicherheiten umzugehen
- Verbesserung der Fähigkeit, effektiv zu kommunizieren und im Team zu arbeiten

**1 Tag, 08:00-16:30 Uhr,  
8 Stunden, € 130,-**

### Herbst 2024/25

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	31.10.2024	WIFI Dornbirn	91631	4-4

### Frühjahr 2025

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	26.02.2025	WIFI Dornbirn	91743	4-4
Do	27.03.2025	WIFI Dornbirn	91744	4-4

# 2024/25

# POWER SEMINARE FÜR LEHRLINGE

## 5-1 | Tipps für die erfolgreiche Lehrabschlussprüfung

- Hilfestellung zur Prüfungsvorbereitung
- Wissenswertes zur Lehrabschlussprüfung
- Umgang mit den Prüfer/innen
- Stelle deine Fragen!

Insbesondere wird eine erfahrene/r Prüfer/in zugegen sein, über Abläufe erzählen und Rede und Antwort stehen.

**1 Abend, 18:00 - 19:30 Uhr, 1,5 Stunden**  
**€ 35,- inklusive Unterlagen**

Wenn die Lehrabschlussprüfung näher rückt, treten auch einmal Ungewissheiten oder Fragen auf.

**Wir helfen den Jugendlichen,  
ihre Gedanken auf diesen  
wichtigen Termin zu bündeln.**

### Herbst 2024/25

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	23.01.2025	WIFI Dornbirn	91704	5-1

### Frühjahr 2025

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	26.05.2025	WIFI Dornbirn	91745	5-1

**Kontakt VVG:**

**Ihre Ansprechpartnerin:**

**Sabine Zerlauth**

T 05572 / 3894 - 364

[zerlauth.sabine@wkv.at](mailto:zerlauth.sabine@wkv.at)



Ihre Investition in  
POWERSEMINARE  
wird gefördert.



LEHRE.FÖRDERN

WIFI-Campus  
6850 Dornbirn  
Bahnhofstraße 24