



Jugend
Bildung
Wirtschaft

Vorarlberger Volkswirtschaftliche Gesellschaft



POWER SEMINARE FÜR LEHRLINGE

2025/26

© stock.adobe.com



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 € 140,- pro Ganztag (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...).

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 > Power-Seminare sind alle Themen und Termine gelistet.

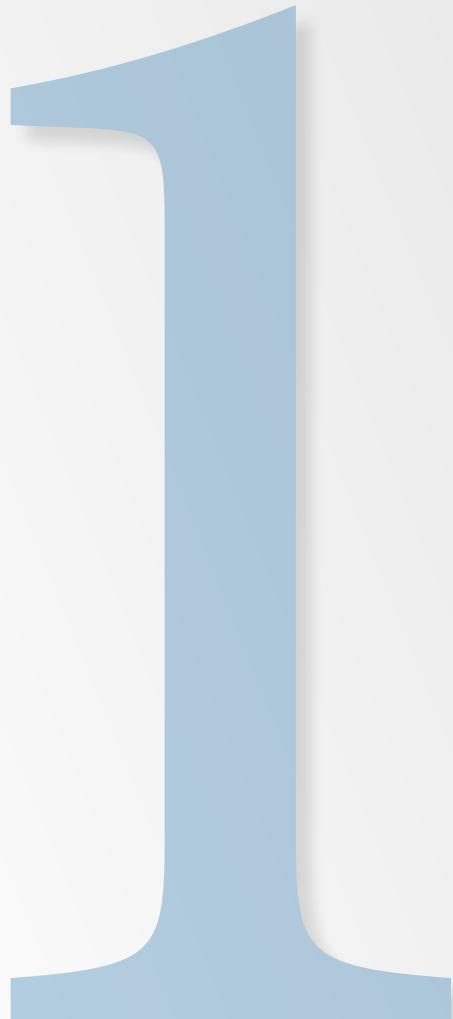
Mail: Unternehmen mit einer großen Menge an Lehrlingen können eine Gesamtliste per Mail übermitteln:
vvg@wkv.at

Ihre Ansprechpartnerin

Sabine Zerlauth
T 05572 / 3894 - 364
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, € 140,-**

Herbst 2025/26

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	22.10.2025	WIFI Dornbirn	91801	1-1
Do	23.10.2025	WIFI Dornbirn	91802	1-1
Di	04.11.2025	WIFI Dornbirn	91803	1-1
Mo	17.11.2025	WIFI Hohenems	91804	1-1
Do	18.12.2025	WIFI Dornbirn	91805	1-1
Mi	21.01.2026	WIFI Dornbirn	91901	1-1

Frühjahr 2026

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	04.02.2026	WIFI Dornbirn	91907	1-1
Di	10.03.2026	WIFI Dornbirn	91908	1-1
Mo	20.04.2026	WIFI Hohenems	91909	1-1
Do	07.05.2026	WIFI Dornbirn	91910	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, € 140,-**

Herbst 2025/26				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Di	18.11.2025	WIFI Dornbirn	91806	1-2
Mi	14.01.2026	WIFI Dornbirn	91949	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, € 140,-**

Herbst 2025/26				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	29.10.2025	WIFI Dornbirn	91808	1-3
Do	20.11.2025	WIFI Dornbirn	91809	1-3
Di	16.12.2025	WIFI Dornbirn	91810	1-3
Mo	12.01.2026	WIFI Dornbirn	91902	1-3

Frühjahr 2026				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	26.02.2026	WIFI Dornbirn	91911	1-2
Mi	04.03.2026	WIFI Dornbirn	91912	1-2
Mo	27.04.2026	WIFI Dornbirn	91913	1-2
Di	05.05.2026	WIFI Dornbirn	91914	1-2

Frühjahr 2026				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	05.02.2026	WIFI Dornbirn	91915	1-3
Mo	16.03.2026	WIFI Dornbirn	91916	1-3
Di	28.04.2026	WIFI Dornbirn	91917	1-3
Mi	06.05.2026	WIFI Dornbirn	91918	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, € 140,-**

Herbst 2025/26

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	27.10.2025	WIFI Dornbirn	91811	2-1
Di	18.11.2025	WIFI Dornbirn	91812	2-1
Mi	17.12.2025	WIFI Dornbirn	91813	2-1

Frühjahr 2026

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Di	03.02.2026	WIFI Dornbirn	91919	2-1
Mi	11.03.2026	WIFI Dornbirn	91920	2-1
Do	16.04.2026	WIFI Dornbirn	91921	2-1
Mo	11.05.2026	WIFI Dornbirn	91922	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, € 140,-**

Herbst 2025/26

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	30.10.2025	WIFI Dornbirn	91814	2-2
Mo	10.11.2025	WIFI Dornbirn	91815	2-2
Di	02.12.2025	WIFI Hohenems	91816	2-2
Mi	14.01.2026	WIFI Dornbirn	91903	2-2

Frühjahr 2026

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	23.02.2026	WIFI Dornbirn	91923	2-2
Mi	18.03.2026	WIFI Dornbirn	91924	2-2
Do	19.03.2026	WIFI Hohenems	91925	2-2
Di	28.04.2026	WIFI Dornbirn	91926	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 Selbstannahme und gesundes Selbstvertrauen.

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

**1 Tag, 08:00-16:30 Uhr,
8 Stunden, € 140,-**

Herbst 2025/26

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	03.11.2025	WIFI Dornbirn	91817	2-3
Di	04.11.2025	WIFI Dornbirn	91818	2-3

Frühjahr 2026

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	05.02.2026	WIFI Dornbirn	91927	2-3
Mo	16.03.2026	WIFI Dornbirn	91928	2-3
Di	17.03.2026	WIFI Dornbirn	91929	2-3
Mi	22.04.2026	WIFI Dornbirn	91930	2-3

3. LEHRJAHR

3

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 unguten Gefühl“?
Soll ich darauf hören?

**1 Tag, 08:00-16:30 Uhr,
8 Stunden, € 140,-**

Herbst 2025/26

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	06.11.2025	WIFI Dornbirn	91819	3-1
Mi	26.11.2025	WIFI Dornbirn	91820	3-1

Frühjahr 2026

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	16.03.2026	WIFI Dornbirn	91931	3-1
Di	28.04.2026	WIFI Dornbirn	91932	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, € 140,-**

Herbst 2025/26

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	06.11.2025	WIFI Dornbirn	91819	3-2
Mi	26.11.2025	WIFI Dornbirn	91820	3-2

Frühjahr 2026

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Di	10.03.2026	WIFI Dornbirn	91933	3-2
Do	16.04.2026	WIFI Dornbirn	91934	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, € 140,-

Herbst 2025/26

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	19.11.2025	WIFI Dornbirn	91822	3-3
Di	02.12.2025	WIFI Dornbirn	91823	3-3

Frühjahr 2026

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Di	03.02.2026	WIFI Dornbirn	91935	3-3
Mo	02.03.2026	WIFI Dornbirn	91936	3-3
Mi	22.04.2026	WIFI Dornbirn	91937	3-3
Do	23.04.2026	WIFI Dornbirn	91938	3-3

Für alle Lehrjahre

BONUS

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, € 140,-**

Herbst 2025/26				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	24.11.2025	WIFI Dornbirn	91824	4-1
Di	25.11.2025	WIFI Dornbirn	91825	4-1

Frühjahr 2026				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	22.04.2026	WIFI Dornbirn	91939	4-1
Do	23.04.2026	WIFI Dornbirn	91940	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, € 140,-**

Herbst 2025/26				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	13.10.2025	WIFI Dornbirn	91826	4-2
Do	20.11.2025	WIFI Dornbirn	91827	4-2
Di	27.01.2026	WIFI Dornbirn	91905	4-2

Frühjahr 2026				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	04.03.2026	WIFI Dornbirn	91941	4-2
Do	23.04.2026	WIFI Dornbirn	91942	4-2
Mo	18.05.2026	WIFI Dornbirn	91943	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, € 140,-

Herbst 2025/26				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Di	18.11.2025	WIFI Dornbirn	91828	4-3

Frühjahr 2026				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Di	10.03.2026	WIFI Dornbirn	91944	4-3
Do	23.04.2026	WIFI Dornbirn	91945	4-3

4-4 | Selbstbewusstsein gewinnen durch das Meistern neuer Herausforderungen

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, € 140,-

Herbst 2025/26				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	30.10.2025	WIFI Dornbirn	91829	4-4

Frühjahr 2026				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	25.02.2026	WIFI Dornbirn	91946	4-4
Di	21.04.2026	WIFI Dornbirn	91947	4-4

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
€ 40,- 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 2025/26				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	22.01.2026	WIFI Dornbirn	91906	5-1

Frühjahr 2026				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	18.05.2026	WIFI Dornbirn	91948	5-1

**Kontakt VVG:
Ihre Ansprechpartnerin:**

Sabine Zerlauth

T 05572 / 3894 - 364
zerlauth.sabine@wkv.at



WIFI-Campus
6850 Dornbirn
Bahnhofstraße 24



Ihre Investition in
POWERSEMINARE
wird gefördert.



LEHRE.FÖRDERN

WWW.VVG.AT