



Jugend  
Bildung  
Wirtschaft

Vorarlberger Volkswirtschaftliche Gesellschaft



LEHRE FÖRDERN



Ihre Investition in  
POWERSEMINARE  
wird gefördert.



# POWER

## SEMINARE FÜR LEHRLINGE

### Information & Anmeldung:

Am besten per Internet unter  
[www.vvg.at](http://www.vvg.at) > **Power-Seminare**

Ihre Ansprechpartnerin:

**Sabine Zerlauth: T 05572 3894 364**

**E-Mail: [zerlauth.sabine@wkv.at](mailto:zerlauth.sabine@wkv.at)**

### 1-1 ICH UND DIE ANDEREN (1./2. Lehrjahr)

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

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 (1./2. Lehrjahr)

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

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

### 1-3 WERTSCHÄTZENDER UMGANG (1./2. Lehrjahr)

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

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

### 2-1 JOBIDENTIFIKATION & FIRMENVERANTWORTUNG (1./2. Lehrjahr)

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

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 & AUFTRITT (1./2. Lehrjahr)

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

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? (1./2. Lehrjahr)

- 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

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

### 3-1 MACH MAL HALBLANG! (2./3. Lehrjahr)

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

Mo	16.03.2026	WIFI Dornbirn	91931	3-1
Di	28.04.2026	WIFI Dornbirn	91932	3-1

### 3-2 ICH UND MEINE ZUKUNFT (2./3. Lehrjahr)

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

Di	10.03.2026	WIFI Dornbirn	91933	3-2
Do	16.04.2026	WIFI Dornbirn	91934	3-2

### 3-3 STARK IM STRESS (2./3. Lehrjahr)

- 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

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

### 4-1 SPASS AM LERNEN (alle Lehrjahre)

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

Mi	22.04.2026	WIFI Dornbirn	91939	4-1
Do	23.04.2026	WIFI Dornbirn	91940	4-1

### 4-2 MENTALE STÄRKE (alle Lehrjahre)

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

Di	27.01.2026	WIFI Dornbirn	91905	4-2
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 (alle Lehrjahre)

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

Di	10.03.2026	WIFI Dornbirn	91944	4-3
Do	30.04.2026	WIFI Dornbirn	91945	4-3

### 4-4 SELBSTBEWUSSTSEIN GEWINNEN (alle Lehrjahre)

- Erkennen der eigenen Grenzen u. Beitrag bei Überwindung zum persönlichen Wachstum • Lernen, mutige Entscheidungen zu treffen; mit Unsicherheiten umgehen • Team- und Kommunikationsfähigkeit

Mi	11.03.2026	WIFI Dornbirn	91946	4-4
Di	21.04.2026	WIFI Dornbirn	91947	4-4

### 4-5 LERNEN MAL ANDERS | NEU!

In diesem Seminar wird die Freude am Lernen wiederbelebt, indem frühere Lernerfahrungen reflektiert, effektive Lernstrategien vermittelt werden. • Was das Gehirn mit Lernen zu tun hat • Die Sinnhaftigkeit des Lernens • Jeder lernt so, wie er das Lernen gelernt hat • Zeitmanagement beim Lernen

Mo	04.05.2026	WIFI Dornbirn	91950	4-5
Mi	06.05.2026	WIFI Dornbirn	91951	4-5

### 5-1 TIPPS FÜR DIE ERFOLGREICHE LEHRABSCHLUSSPRÜFUNG

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

Do	22.01.2026	WIFI Dornbirn	91906	5-1
Mo	18.05.2026	WIFI Dornbirn	91948	5-1

FRÜHJAHR 2026

vvg.at