



Jugend
Bildung
Wirtschaft

Vorarlberger Volkswirtschaftliche Gesellschaft



LEHRE.FÖRDERN



Ihre Investition in
POWERSEMINARE
wird gefördert.



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, Ausgelehrte, 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 Situationen entspannen?

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

POWER

SEMINARE FÜR LEHRLINGE

Information & Anmeldung:

Am besten per Internet unter
www.vvg.at > Power-Seminare

Ihre Ansprechpartnerin:

Sabine Zerlauth: T 05572 3894 364

E-Mail: zerlauth.sabine@wkv.at



FRÜHJAHR 2026

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 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 Schutzhügel 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 SELBSTBE=WUSSTSEIN 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