

2022/23

**V.VG**

VORARLBERGER  
VOLKSWIRTSCHAFTLICHE  
GESELLSCHAFT

JUGEND • BILDUNG • WIRTSCHAFT

# POWER

## SEMINARE FÜR LEHRLINGE



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

Die perfekte Unterstützung  
der Lehrlingsausbildung.

# POWER

## SEMINARE FÜR LEHRLINGE

## 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.
- Bei ganztägigen Veranstaltungen inkl. Mittagessen und Durstlöscher.
- 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...).



# 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:** Firmen 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 der Firma
- 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 2022/23

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	20.10.2022	Dornbirn	91201	1-1
Mo	14.11.2022	Hohenems	91202	1-1
Di	15.11.2022	Dornbirn	91203	1-1
Mi	14.12.2022	Dornbirn	91204	1-1
Do	12.01.2023	Dornbirn	91301	1-1

### Frühjahr 2023

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	08.02.2023	Dornbirn	91307	1-1
Di	14.03.2023	Dornbirn	91308	1-1
Mo	17.04.2023	Dornbirn	91309	1-1
Do	11.05.2023	Dornbirn	91310	1-1

# POWER

## SEMINARE FÜR LEHRLINGE

### 1-2 | Visitenkarte und Firmennutzen

- Deine Persönlichkeit und deine Stellung in der Firma
- Zwischen Selbst- und Fremdeinschätzung
- Mein Bewusstsein für mich und meine Firma
- 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 2022/23				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	14.11.2022	Dornbirn	91205	1-2
Mi	14.12.2022	Dornbirn	91206	1-2

Frühjahr 2023				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	15.02.2023	Dornbirn	91311	1-2
Do	23.03.2023	Hohenems	91312	1-2
Mo	24.04.2023	Dornbirn	91313	1-2
Di	09.05.2023	Dornbirn	91314	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 2022/23				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	17.11.2022	Dornbirn	91207	1-3
Mi	30.11.2022	Dornbirn	91208	1-3
Di	24.01.2023	Dornbirn	91302	1-3

Frühjahr 2023				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Di	07.02.2023	Dornbirn	91315	1-3
Mo	13.03.2023	Dornbirn	91316	1-3
Do	27.04.2023	Dornbirn	91317	1-3
Mi	10.05.2023	Dornbirn	91318	1-3

# 2. LEHRJAHR

## 2-1 | Jobidentifikation und Firmenverantwortung

- Identifikation mit der Firma fördern
- Mein Beitrag zum Betriebsklima
- Verantwortungen im Betrieb
- Kostenbewusstes Denken

Wir führen eine Firma, sind für alle Bereiche verantwortlich. Motivation und Selbstbewusstsein werden gestärkt.

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

### Herbst 2022/23

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	24.10.2022	Dornbirn	91209	2-1
Di	22.11.2022	Dornbirn	91210	2-1
Do	15.12.2022	Dornbirn	91211	2-1

### Frühjahr 2023

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Di	14.02.2023	Dornbirn	91319	2-1
Mi	01.03.2023	Dornbirn	91320	2-1
Mo	17.04.2023	Dornbirn	91321	2-1
Do	04.05.2023	Dornbirn	91322	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 2022/23				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	19.10.2022	Dornbirn	91212	2-2
Mo	21.11.2022	Dornbirn	91213	2-2
Di	13.12.2022	Dornbirn	91214	2-2
Do	19.01.2023	Dornbirn	91303	2-2

Frühjahr 2023				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	23.02.2023	Dornbirn	91323	2-2
Mo	20.03.2023	Dornbirn	91324	2-2
Mi	19.04.2023	Dornbirn	91325	2-2
Di	09.05.2023	Dornbirn	91326	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 2022/23				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	07.11.2022	Dornbirn	91215	2-3
Di	08.11.2022	Dornbirn	91216	2-3

Frühjahr 2023				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	09.02.2023	Dornbirn	91327	2-3
Di	14.03.2023	Dornbirn	91328	2-3
Mi	26.04.2023	Dornbirn	91329	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 2022/23

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	21.11.2022	Dornbirn	91217	3-1
Do	01.12.2022	Dornbirn	91218	3-1

### Frühjahr 2023

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	22.02.2023	Dornbirn	91330	3-1
Mo	13.03.2023	Dornbirn	91331	3-1
Do	27.04.2023	Dornbirn	91332	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 2022/23				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Di	22.11.2022	Dornbirn	91219	3-2
Mi	30.11.2022	Dornbirn	91220	3-2

Frühjahr 2023				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	06.02.2023	Dornbirn	91333	3-2
Di	14.03.2023	Dornbirn	91334	3-2
Do	20.04.2023	Hohenems	91335	3-2

### 3-3 | Stark im Stress

**NEU!**

- 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 2022/23				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	24.11.2022	Dornbirn	91221	3-3
Mi	25.01.2023	Dornbirn	91304	3-3

Frühjahr 2023				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Di	28.02.2023	Dornbirn	91336	3-3
Do	23.03.2023	Dornbirn	91337	3-3
Mi	03.05.2023	Dornbirn	91338	3-3

# Für alle Lehrjahre

## BONUS- SEMINARE

### 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.

**2 Tage, 08:00 - 16:30 Uhr,  
16 Stunden, € 260,-**

#### Herbst 2022/23

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	23.11.2022	Dornbirn	91222	4-1
Do	24.11.2022			

#### Frühjahr 2023

Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	27.03.2023	Dornbirn	91339	4-1
Di	28.03.2023			
Mi	29.03.2023	Dornbirn	91340	4-1
Do	30.03.2023			

### 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 2022/23				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	17.10.2022	Dornbirn	91223	4-2
Do	24.11.2022	Hohenems	91224	4-2
Mi	14.12.2022	Dornbirn	91225	4-2

Frühjahr 2023				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	06.03.2023	Dornbirn	91341	4-2
Do	20.04.2023	Dornbirn	91342	4-2
Mi	10.05.2023	Dornbirn	91343	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 2022/23				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Di	29.11.2022	Dornbirn	91226	4-3

Frühjahr 2023				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mi	22.03.2023	Dornbirn	91344	4-3
Do	27.04.2023	Dornbirn	91345	4-3

### 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 2022/23				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Do	19.01.2023	Dornbirn	91305	5-1

Frühjahr 2023				
Tag	Datum	Ort	K.Nr.	Kurs
Mo	22.05.2023	Dornbirn	91306	5-1

**Kontakt VVG:**

**Ihre Ansprechpartnerin:**

**Sabine Zerlauth**

T 05572 / 3894 - 364  
[zerlauth.sabine@wkv.at](mailto:zerlauth.sabine@wkv.at)



WIFI-Campus  
6850 Dornbirn  
Bahnhofstraße 24



Ihre Investition in  
POWERSEMINARE  
wird gefördert.



LEHRE.FÖRDERN