



Richtiges Lernen (leicht gemacht)

Lerntechniktraining für Lehrlinge aus chemischen oder technischen Berufen

Nutzen: 1- oder 2-tägiger Workshop (individuell auf die Fa. angepasst)

Chemische und technische Ausbildungen verlangen dem Lehrling einiges ab. Um sich den Berufsschulstoff besser merken zu können und gut durch die Lehrabschlussprüfung zu kommen, helfen Lernstrategien den Stoff besser zu bewältigen. Entspannungstechniken und mentales Training unterstützen zusätzlich in Stresssituationen die Ruhe zu bewahren.

Lernen ist erlernbar – dieses 1 - 2-tägige Seminar hilft dem Lehrling dabei, mittels Lerntechniken Formeln, sowie komplexere Inhalte besser zu verarbeiten und abzurufen. Für mehr Erfolg in der Berufsschule und der Lehrabschlussprüfung.

Inhalte:

- ✓ Welcher Lerntyp bin ich?
- ✓ Mit Lerntechniken zu mehr Erfolg: visuell, auditiv, kinästhetisch
- ✓ Formeln und Zahlen besser merken
- ✓ Assoziatives Denken trainieren
- ✓ Zeitmanagement: Wie teile ich mir eine größere Lernstoffmenge ein?
- ✓ Lernziele besser erreichen
- ✓ Prüfungsangst – was nun?
- ✓ Entspannungstechniken
- ✓ Praktische Übungen mit Berufsschulstoff

Dieses Seminar wird bis zu 75% von der WKO gefördert!





Gesundes Arbeiten für Lehrlinge

Mental gestärkt den Berufsalltag besser meistern

Nutzen: 1- oder 2-tägiger Workshop (individuell auf die Fa. angepasst)

Stressige Zeiten gibt es immer wieder in der Produktion oder im Labor. Wie schaffe ich es trotz Arbeitsdruck, Ruhe zu bewahren und meine Aufgaben zur vollsten Zufriedenheit zu erledigen? Wie gehe ich mit Konflikten im Team konstruktiv um? Mitarbeiter_innen, die gelernt haben, mit Stress und Ärger umzugehen, sind ausgeglichener, gesünder und arbeiten effizienter.

In diesem 1 - 2-tägigen Workshop lernen die Lehrlinge Entspannungs- und Kommunikationstechniken, die helfen auch in hektischen Zeiten ihre Arbeit gut zu bewältigen und die eine reibungslose Zusammenarbeit im Team garantieren.

Inhalte:

- ✓ Was ist Gesundheit? Seelische und körperliche Gesundheit
- ✓ Stresssignale erkennen, Umgang mit Stress
- ✓ Was ist Burn out?
- ✓ Sucht und Abhängigkeit
- ✓ Wer hilft, wenn´s brennt?
- ✓ Kennen lernen div. Entspannungstechniken
- ✓ Konflikte konstruktiv bewältigen
- ✓ Gewaltfreie Kommunikation
- ✓ Immer weniger Ärger
- ✓ Mit positiver Lebenseinstellung zu mehr Erfolg und Zufriedenheit
- ✓ Rollenspiele aktueller Situationen

Dieses Seminar wird bis zu 75% von der WKO gefördert!





Selbstbewusstsein stärken

Selbstsichere Lehrlinge leisten mehr

Nutzen: 1- oder 2-tägiger Workshop (individuell auf die Fa. angepasst)

Gerade in chemischen oder technischen Berufen können sich durch fehlende Motivation oder Unaufmerksamkeit Fehler besonders negativ auswirken, bis hin zur Selbst- oder Gemeingefährdung. Selbstbewusste Mitarbeiter_innen, die gelernt haben Verantwortung zu übernehmen, arbeiten zuverlässiger und die Qualität ihrer Arbeit steigt. Der Lehrling wird so zur gut ausgebildeten Fachkraft – zum wirtschaftlichen Zukunftsmotor Ihrer Firma.

Selbstbewusstsein ist erlernbar – dieses 1 - 2-tägige Seminar hilft Ihrem Lehrling dabei, mehr Vertrauen in sich & seine Arbeit zu setzen und motiviert seine Leistung zu erbringen.

Inhalte:

- ✓ Mehr über sich zu wissen, stärkt Selbstvertrauen und die Effizienz der Arbeit
- ✓ Meine Stärken, meine Fähigkeiten – was steckt in mir?
- ✓ Wo kann ich meine Talente optimal einsetzen?
- ✓ Was sind Soft Skills?
- ✓ Selbst- und Fremdwahrnehmung: Wie sehe ich mich selbst und wie wirke ich auf andere?
- ✓ Können Schwächen Stärken sein? Selbstsicherheitstraining
- ✓ Grenzen setzen, Grenzen wahren – das geht zu weit!
- ✓ Meine Rolle im Betrieb
- ✓ Ziele setzen und auch erreichen
- ✓ Bedürfnisse und Motivation – meine persönlichen Motivatoren
- ✓ Mit positiver Einstellung zu mehr Erfolg im Unternehmen
- ✓ Verantwortung übernehmen, an meinem Arbeitsplatz, in meinem Leben

Dieses Seminar wird bis zu 75% von der WKO gefördert!

