

VERNETZUNG und STÄRKUNG

Mitten in der Lehre, viel Arbeit und täglich neue Lerninhalte? Trotzdem ist es auch wichtig sich mit Themen die die Zukunft betreffen auseinanderzusetzen?

Im Rahmen des Projektes „Chance Lehre - Gleiche Chancen“ haben wir ein kleines, kostenloses Angebot an Inputs zusammengestellt.

Zielgruppe: weibliche* Lehrlinge (in Lehrberufen mit einem Frauenanteil unter 30%)

Argumente gegen blöde Sprüche - (2UE)

Gemeinsames sammeln und Erkennen von diskriminierendem Sprachgebrauch im Alltag stehen hier im Mittelpunkt. Es gibt dabei keine Standardlösungen, sondern es wird zusammen mit der Gruppe ausgearbeitet wie man auf "blöde Sprüche" klug argumentieren kann. Dabei sollen der Austausch und das gemeinsame Erproben nicht zu kurz kommen.

Karriere & Lebensplanung - (2UE)

Lehrabschlussprüfung - geschafft und mit beiden Füßen mitten im Leben. Viele Wege und Möglichkeiten tun sich auf - weiter im Unternehmen arbeiten und Karriere machen, auf Reisen gehen, später einmal ein Haus bauen, eine Familie gründen oder nichts von alledem? Was sind neue Arbeitsmodelle und worauf sollte ich bei meiner Lebensplanung achten? Wir erarbeiten gemeinsam verschiedene Modelle und geben Tipps und Informationen.

Meine Finanzen - (2UE)



Arbeitnehmer*innenveranlagung, Negativsteuer, Pendlerpauschale oder Absatzbetrag...?! Was genau hinter diesen Begriffen steckt und v.a. wie du dir als Lehrling Geld vom Finanzamt „zurückholen“ kannst, dem wollen wir gemeinsam mit Expert*innen der Arbeiterkammer auf den Grund gehen.

Ruhe und Konzentration - (2UE)



In Kooperation mit der Kärntner Volkshochschule und dem Schwerpunkt #keep fit, wollen wir das Thema Konzentration in den Fokus nehmen. Wie kann ich ruhig und gelassen bleiben und was brauche ich um mich auf ein Ziel zu konzentrieren? Ziel dieses Mental- und Achtsamkeitstrainings ist es geistig zur Ruhe zu kommen, sowie die Konzentration und das Selbstvertrauen stärken.

Umsetzung der Angebote vorzugsweise Dienstag oder Donnerstag, Termin nach Absprache (auch ab 17.00 Uhr möglich).

Kontakt:

Mag.^a Katrin Huber, katrin.huber@equaliz.at

Mag.^a Sigrun Müllneritsch muellneritsch@equaliz.at

T: 0463 508821 DW 19 H: 0660 8045518 M: chancelehre@equaliz.at

www.equaliz.at
Chance Lehre - Gleiche Chancen - Equaliz