

# 4x 5 Rezepte

für den Berufs-Alltag  
in der Lehre



Themen 2023:

Entfalte dein Potenzial!

- Wie gewinne ich Selbstvertrauen?
- Wie setze ich den Fokus richtig?



## LEHRLINGSTAG

Impulse für die Lehrzeit

27. November 2023, 14.00 – 17.15 Uhr  
Weinfelden TG, [www.lehrlingstag.ch](http://www.lehrlingstag.ch)

Gold-Partnerin



**Thurgauer  
Kantonalbank**

FÜRS GANZE LEBEN

## 4×5 Rezepte, die jeden weiterbringen!

---

Die Anforderungen in der Arbeitswelt sind hoch, es wird viel verlangt. Die Gäste des Lehrlingstags bieten deshalb konkrete und praxiserprobte Rezepte für den Alltag von Auszubildenden und Ausbildnern, die jeden weiterbringen!

### 20 Rezepte von Experten und Praktikern

Das Ziel des 19. Lehrlingstages ist ganz einfach: Nach dem Anlass geht jede und jeder mit vielen ganz konkreten und nützlichen Inputs, Anregungen und Ideen für das eigene Berufsleben nach Hause! Damit die Inputs noch besser fassbar werden, erhalten alle Teilnehmenden am Ende des Tages eine kompakte Zusammenfassung der wichtigsten 20 Rezepte/Tipps.

### Entfalte dein Potenzial!

#### Thema 1 **Wie setze ich den Fokus richtig?**

Eine klare Fokussierung hilft die gesteckten Ziele zu erreichen: Die Teilnehmenden des Lehrlingstages erhalten Rezepte, wie es gelingt den Fokus richtig zu setzen.

#### Thema 2 **Wie gewinne ich Selbstvertrauen?**

Den eigenen Selbstwert erkennen und mit Rückschlägen umgehen: Die Teilnehmenden des Lehrlingstages lernen wie es gelingt, das Selbstvertrauen zu steigern um das eigene Potenzial voll zu nutzen.



# Themen und Gäste 2023

---

## 4×5 Rezepte, um sein Potenzial zu entfalten



**Marius Bösch**

[www.mariusboesch.ch](http://www.mariusboesch.ch)

Trainer und Coach bei der Thurgauer Kantonalbank

Einen klaren Fokus zu setzen, um das eigene Potenzial zu entfalten, ist das entscheidende Element! Doch wie gelingt das? Marius Bösch, Leadership-Coach und ehemaliger professioneller Eishockey-Torhüter, gibt inspirierende Tipps und Erfahrungen aus seinen Coachings weiter und schlägt dabei Brücken zwischen Wirtschaft und Spitzensport.

---



**Florence Schelling**

[www.focusfinder.ch](http://www.focusfinder.ch)

Olympia- und WM-Bronzenmedaillengewinnerin, Speaker

Sie hat die Schweiz an 4 Olympischen Spielen und 11 Weltmeisterschaften im Eishockey vertreten. Heute inspiriert sie als Focus Finder andere positiv, ihren optimalen Fokus zu finden, damit sie ihre hochambitionierten Ziele erreichen.

---



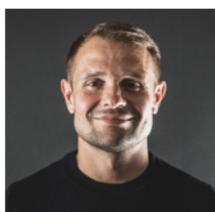
**Marita Bühler**

[www.finde-dein-potenzial.ch](http://www.finde-dein-potenzial.ch)

Systemischer Coach mit Schwerpunkt in Potenzialentfaltung und Selbstbewusstsein

Als lösungsorientierter Coach hat sie Inputs und Werkzeuge, um ihren Klienten aufzuzeigen, wie diese ihr Selbstvertrauen, ihren Selbstwert und ihr eigenes Potenzial aufbauen und stärken können.

---



**Amir Abrashi**

[www.gcz.ch](http://www.gcz.ch)

Fussball-Profi, Grasshopper Club Zürich

Amir Abrashi: In Bischofszell aufgewachsen, in Bürglen die Sportschule absolviert und von da aus die Fussball-Welt erobert. 5 Rezepte, wie der Thurgauer das nötige Selbstvertrauen für den Spitzensport aufbaut.

---

Moderation:

Reto Scherrer, Moderator Blick TV,  
[www.retoscherrer.ch](http://www.retoscherrer.ch)

# Wissenswertes

---

**Montagnachmittag, 27. November 2023**  
**14.00 bis 17.15 Uhr (Saalöffnung 13.30 Uhr)**  
**Kongresszentrum Thurgauerhof, Weinfelden TG**

**Teilnehmende** Lernende, Ausbildner und Interessierte aus der Nordostschweiz (TG, ZH, SG, SH)

		bis 19.11.	ab 20.11.
<b>Kosten</b>	Lernende	CHF 50.–	CHF 60.–
	Lehrmeister, Ausbildner etc.	CHF 95.–	CHF 105.–

Inkl. Leistungen: Tagungsgebühren, Getränke & Snacks, Zusammenfassung mit 4 × 5 Rezepten der Gäste.

Die Anmeldungen sind übertragbar. Bei Abmeldung 1 Monat bis 14 Tage vor dem Anlass wird 50 % der Teilnahmegebühr zurückerstattet. Bei späterer Abmeldung erfolgt keine Rückerstattung, resp. bleibt der Teilnahmebeitrag geschuldet.

**Anmeldetermin** Die Zahl der Plätze ist beschränkt, daher wird eine Anmeldung bis zum 19. November 2023 empfohlen (first come – first served).

**Informationen** [www.lehrlingstag.ch](http://www.lehrlingstag.ch), Telefon 071 626 45 04, [info@lehrlingstag.ch](mailto:info@lehrlingstag.ch)

**Organisation** Lehrlingstag, c/o MESSEN WEINFELDEN, Postfach 454, 8570 Weinfelden, [www.messen-weinfelden.ch](http://www.messen-weinfelden.ch)

**Patronate**

- Kanton Thurgau, Departement für Erziehung und Kultur
- Thurgauer Gewerbeverband TGV
- Industrie- und Handelskammer IHK Thurgau
- Verband Thurgauer Landwirtschaft VTL

**Teilnehmerumfrage** Mach mit bei der Teilnehmerumfrage und gewinne attraktive Preise!



## Impressionen vom Lehrlingstag 2022



### Was ist der «Lehrlingstag»?

Der Grundgedanke dieser gemeinnützigen Veranstaltung ist es, den Jugendlichen und deren Ausbildern Rüstzeug und Motivation für die Lehrzeit mitzugeben. Der Lehrlingstag wird unter dem Patronat der Regierung des Kantons Thurgau, des Thurgauer Gewerbeverbandes, der Industrie- und Handelskammer Thurgau und dem Verband Thurgauer Landwirtschaft veranstaltet. Der Anlass findet im Kongresszentrum Thurgauerhof in Weinfelden statt, wird von erfahrenen Forumsveranstaltern organisiert, mit hochstehender Veranstaltungstechnik begleitet und vom bekannten Moderator Reto Scherrer moderiert.



Gold-Partnerin



Silber-Partner



Partner



Verpflegungs-Partner



Werbe-Partner

ZbW St.Gallen | KIBAG Bauleistungen AG  
Technische Betriebe Weinfelden AG

Wir unterstützen diesen Anlass  
für den Berufsnachwuchs:

# Logisch TKB.

**GRATIS INS KINO!**

Gratis Konto, Karte und jeden Mittwoch ins Kino. Das schenkt die TKB jungen Kundinnen und Kunden. Sichere Dir gleich einen Kinocode!

[tkb.ch/young](http://tkb.ch/young)

 **Thurgauer Kantonalbank**  
FÜRS GANZE LEBEN

## DIE LEHRE BEI SWICA – EINE GUTE ENTSCHEIDUNG.

Nach erfolgreichem Lehrabschluss profitieren die Lernenden von einer hohen Weiterbeschäftigungsquote. SWICA ist daher einer der führenden Ausbildungsbetriebe für Lernende. Weitere Informationen unter: [swica.ch/lernende](http://swica.ch/lernende)



# EKT: Energiebündel.

Wir suchen Dich:  
Lernende\*r Netzelektriker EFZ  
Bewirb Dich jetzt.

 Energie. Daten. Zukunft.



# FFHS

Fernfachhochschule  
Schweiz  
Mitglied der SUPSI



## #studiumundjob

Berufsbegleitend zum Bachelor

[ffhs.ch/bachelor](https://ffhs.ch/bachelor)

### Starte mit uns in Deine Zukunft

- Kaufmann/-frau EFZ
- Logistiker/-in EFZ
- Lehre Detailhandel EBA oder EFZ



QR-Code scannen  
und bewerben.



**thalmann**  
treuhand  
+ wirtschaftsprüfung

Mittendrin statt nur dabei.  
Ihre Fachexperten in Weinfelden.  
Gewerbe – Firmen – Non-Profit – Öffentliche Verwaltung

[www.thalmann.ch](https://www.thalmann.ch)

# STUTZ





# LEHRLINGSTAG

Impulse für die Lehrzeit

Online-Anmeldung:  
[lehrlingstag.ch](https://lehrlingstag.ch)

**Die Zahl der Plätze ist beschränkt, daher wird eine  
Anmeldung bis spätestens 19. November 2023 empfohlen.**  
Anmeldung im Internet oder mit der Anmeldekarte per Post

Bitte  
frankieren

Lehrlingstag  
c/o MESSEN WEINFELDEN  
Postfach 454  
8570 Weinfelden

		bis 19.11.*	ab 20.11.*
<b>Kosten</b>	Lernende	CHF 50.–	CHF 60.–
	Lehrmeister, Auszubildende etc.	CHF 95.–	CHF 105.–

Inkl. Leistungen: Tagungsgebühren, Zusammenfassung mit 4 x 5 Rezepten der Gäste, Getränke/Snacks vor Ort

\*Rücktrittsbestimmungen siehe unter «Wissenswertes»

## Firma/Rechnungsanschrift

Firma

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

## Teilnehmende

Bitte senden Sie uns weitere Anmeldekarten

Vorname/Name

m  w  Lernende/r  Auszubildende/Lehrmeister Lehrjahr \_\_\_\_

Unterschrift/Stempel