



LEHRLINGSTAG

Impulse für die Lehrzeit

25. November 2019

4 x 5 Rezepte für den Berufs-Alltag in der Lehre

Effizienter arbeiten

«Clever» statt rundum perfekt - Befreiung aus der Perfektionsfalle

Gold-Partnerin



5 Rezepte für effektive und effiziente Arbeitstage



Andy Eisenhut

Personal- und Organisationsentwickler bei Helvetia Versicherungen

1. Selbstdisziplin zahlt sich aus.
2. Prioritäten setzen.
3. Beginnen und schliessen Sie den Tag positiv.
4. Bleiben Sie konsequent.
5. Schalten Sie Ihr Hirn ein.

5 Rezepte zur Befreiung aus der Perfektionsfalle



Dr. phil. Astrid Mehr

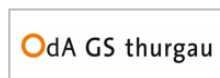
Arbeitspsychologin und Fachpsychologin für Coaching-Psychologie FSP

1. Prägen Sie sich das Bild der umgekehrten U-Kurve ein.
2. Verinnerlichen Sie das 80:20-Prinzip.
3. Bleiben Sie bei der Sache.
4. Zelebrieren Sie die Kunst der kleinen Schritte.
5. Behalten Sie das Grosse und Ganze im Blick.

Silber-Partner



Bronze-Partner



Fülle online die Teilnehmer-Umfrage aus und gewinne tolle Preise!

www.lehrlingstag.ch



5 Rezepte aus dem Nachwuchs-Leistungssport



Yasmin Giger

Leichtathletin / U20-Europameisterin 400m Hürden & Bronzemedailien-Gewinnerin U23 EM

1. Strukturiere deine Wochenplanung.
2. Schaff dir ein gutes Umfeld.
3. Vertraue auf deine innere Haltung.
4. Man soll träumen, sich aber nicht zu sehr unter Druck setzen lassen.
5. Mit Freude und Leidenschaft grosse Wirkung leisten.

Stelle deine Frage(n) an die Referenten und gewinne tolle Preise!

Der TKB-Staff ist mit den Fragezetteln unterwegs.

5 Rezepte aus dem Spitzensport



Patrick Fischer

Cheftrainer der Schweizer Eishockey-Nationalmannschaft

1. Alles was du heute erledigen kannst – mach es. Abgebrochene Arbeiten kosten meistens mehr Zeit.
2. Lerne von den Besten auf dem Gebiet.
3. Eine gute Vorbereitung ist der Schlüssel und gibt Selbstvertrauen.
4. Ruhiger Geist dank guter Organisation. Klarheit bringt Ruhe.
5. Es muss nicht alles perfekt sein, es muss für dich stimmen.
«*People's greatest fear is what others think – go your way!*»

Ticket-Partner



Werbe-Partner

OBT AG
PBT AG - Profilbiegetechnik
STUTZ AG Bauunternehmungen
ZbW, St. Gallen, www.zbw.ch

Meine Notizen

Weitere Infos findest du nach dem Anlass auf [www.lehrlingstag.ch!](http://www.lehrlingstag.ch)

**JETZT VORMERKEN!
LEHRLINGSTAG
23. NOVEMBER 2020**