

4x 5 Rezepte

für den Berufs-Alltag
in der Lehre



LEHRLINGSTAG Impulse für die Lehrzeit

25. November 2024, 14.00 – 17.15 Uhr
Weinfelden TG, www.lehrlingstag.ch

Gold-Partnerin



Thurgauer
Kantonalbank

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 Vorbildern

Das Ziel des 20. 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 kann ich meine Wirkung auf andere verbessern?**

Wir alle erleben Situationen, in welchen wir unsicher sind im Kontakt mit anderen. Doch souveränes Auftreten und zielsicheres Kommunizieren kann gezielt trainiert werden. Lerne, wie du deine Unsicherheit ablegen und deinen positiven, persönlichen Auftritt professionalisieren kannst. Und damit Selbstvertrauen im Umgang mit anderen gewinnst – beruflich und privat.

Thema 2 **Wie gehe ich mit Erwartungen und Stresssituationen um?**

Jeder kennt den Erwartungsdruck, welcher uns von der Umwelt, aber auch von uns selbst, auferlegt wird. Wie kann ich in Stresssituationen einen kühlen Kopf bewahren und erfolgreich sein? Welche Fähigkeiten werden dazu benötigt? Ein Pilot, eine Businessfrau und ein ehemaliger Spitzensportler berichten hautnah von ihren Erfahrungen und Erlebnissen im Umgang mit Erwartungen und Stress.



Themen und Gäste 2024

4×5 Rezepte, um sein Potenzial zu entfalten



Morell Westermann

www.morell.io

Zukunftsforscher, Ingenieur und Pilot

Wie bereiten sich Piloten eigentlich auf eine Notlandung vor? Und wie stellt man 5 Weltrekorde auf? Er teilt mit uns die Strategien der Piloten, Extremsituationen zu meistern, die jeden von uns erfolgreich machen.



Simone Mächler-Fehr

www.fehragentur.ch

Expertin für Marketing und Verkauf, Coach bei der TKB

Ihre Leidenschaft – und das spürt man auch – ist es, aus anderen das Beste herauszuholen. Sie gibt Tipps und Tricks weiter, wie souveränes Auftreten gelingt und was damit bewirkt werden kann.



Nicole Brändle

www.hotelleriesuisse.ch

Direktorin von HotellerieSuisse

Als Direktorin von HotellerieSuisse sowie als Mutter von drei schulpflichtigen Kindern befindet sie sich permanent im Spannungsfeld zwischen Familie und Beruf. Sie zeigt auf, mit welchen Strategien es gelingt, erfolgreich mit Erwartungsdruck und Stress umzugehen.



Christian Stucki

www.chrigustucki.ch

Schwingerkönig und Sportler des Jahres 2019

Er hat mit dem «Schwing-Grandslam» (Kilchberg 2008, Unspunnen 2017, ESAF Zug 2019) alle drei der prestigeträchtigsten Titel im Schwingen gewonnen. Dafür braucht es nicht nur Kraft und Technik, sondern auch die richtige Einstellung.

Moderation:

Reto Scherrer, Moderator Blick TV,
www.retoscherrer.ch

Wissenswertes

Montagnachmittag, 25. November 2024
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 17.11.	ab 18.11.
Kosten	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 17. November 2024 empfohlen (first come – first served).		
Informationen	www.lehrlingstag.ch , Telefon 071 626 45 04, info@lehrlingstag.ch		
Organisation	Lehrlingstag, c/o MESSEN WEINFELDEN, Postfach 454, 8570 Weinfelden, 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 2023



Was ist der «Lehrlingstag»?

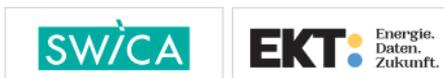
Der Grundgedanke dieser gemeinnützigen Veranstaltung ist es, den Jugendlichen und deren Ausbildern Rüstzeug und Motivation für die Lehrzeit mitzugeben. Der Lehrlingstag wird unter dem Patronat der Regierung des Kantons Thurgau, des Thurgauer Gewerbeverbandes, der Industrie- und Handelskammer Thurgau 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 | Schweizer Zucker 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

 **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



EKT: Energiebündel.

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

 Energie. Daten. Zukunft.



helvetia.ch/thurgau

Schulabschluss. Erster Arbeitsvertrag.

 **Bei uns.**
einfach. klar. helvetia 



Philipp Wittwer
Generalagent
**Generalagentur
Thurgau**
T 058 280 81 71
M 079 403 86 07

Du hast deinen Abschluss im Sack?



**Du und wir,
das beste Team.**
#teamlidl

Wir ein sackstarkes Angebot.



Jetzt bewerben
team.lidl.ch




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

**thalmann
treuhand
+wirtschafts
prüfung**

www.thalmann.ch

www.stutzag.ch

STUTZ Überall in der OSTSCHWEIZ

**Attraktive Berufslehren
auf dem Bau**






LEHRLINGSTAG

Impulse für die Lehrzeit

Bitte
frankieren

Online-Anmeldung:
lehrlingstag.ch

Lehrlingstag
c/o MESSEN WEINFELDEN
Postfach 454
8570 Weinfelden

**Die Zahl der Plätze ist beschränkt, daher wird eine
Anmeldung bis spätestens 17. November 2024 empfohlen.**
Anmeldung im Internet oder mit der Anmeldekarte per Post

		bis 17.11.*	ab 18.11.*
Kosten	Lernende	CHF 50.–	CHF 60.–
	Lehrmeister, Ausbildner etc.	CHF 95.–	CHF 105.–

Inkl. Leistungen: Tagungsgebühren, Zusammenfassung mit 4 × 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 Ausbildner/Lehrmeister Lehrjahr ____

Unterschrift/Stempel