

**Fit für die Zukunft**

Intensivtraining für U21

**HelfRecht**



Persönliche Orientierung  
und Weichenstellung

**Den eigenen  
Weg finden und  
selbstbestimmt  
gestalten**



## Ihre Planungstage-Leiter



Sonja Helfrecht-Riedel:  
„Bei diesen Trainingstagen bekommt man Stück für Stück heraus, was einen ausmacht, also welche Begabungen und Wünsche in einem stecken. Mit diesem Bewusstsein ist man in der Lage, die eigene Lebensplanung zielgerichtet anzugehen und selbstbestimmt den richtigen Beruf beziehungsweise die optimale Ausbildung für sich zu finden.“



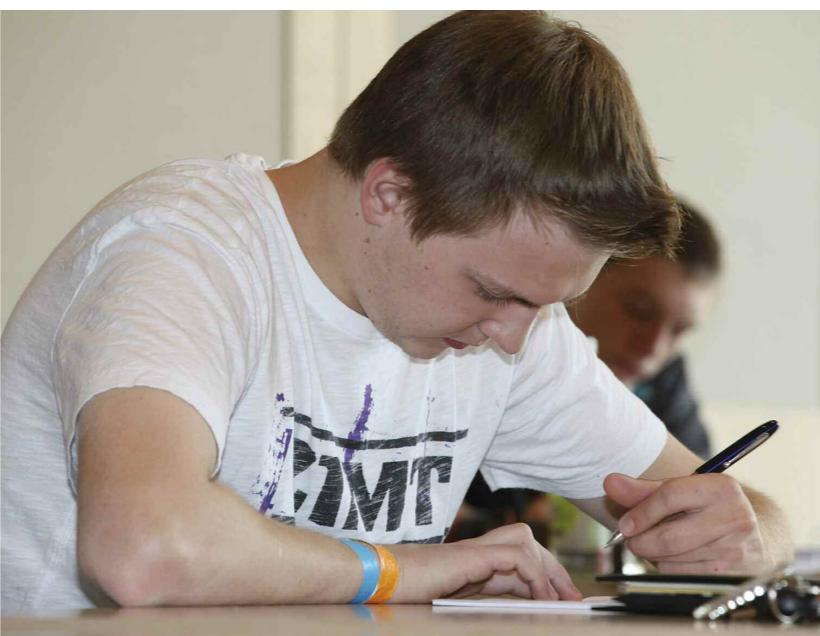
Karin Bayer:  
„In diesem Intensivtraining schreiben junge Menschen das Drehbuch für ihr künftiges Leben. Mit ihren eigenen Wünschen, ihren eigenen Zielen, ihrem eigenen Weg. Sie legen sozusagen den roten Faden für ihre Zukunft fest. Wir vermitteln ihnen die notwendige Methodenkompetenz, mit der sie ihre Vorhaben Schritt für Schritt umsetzen können.“

### Der große Nutzen von „Fit für die Zukunft“

In diesen Tagen werden Sie sich darüber klar, welchen Weg Sie in Ihrem Leben einschlagen wollen und wie Sie auf diesem Weg konsequent und kontrolliert vorangehen.

Viktoria Asamer:

„Ich arbeite in der Schule und privat mit dem HelfRecht-Planer. Ich plane in der Schulzeit voraus und teile mir die Zeit viel besser beim Lernen ein. Meine neu erlernte Zielstrebigkeit hat sich sofort positiv auf meine Noten ausgewirkt! Ich bin zuverlässiger, halte Versprechen ein, bin pünktlicher, bereite mich auf Besprechungen vor, arbeite Ideen viel besser aus und kann dadurch überzeugen. Seit meiner Teilnahme an den Trainingstagen setze ich Dinge auch wirklich um – das macht mich verlässlicher, entspannter und erfolgreicher. Ich bin sehr dankbar, dass ich diese Erfahrung machen durfte und viele herzliche Menschen kennen gelernt habe.“



Kerstin Lincke:

„Als ich noch ein kleines Mädchen war, wollte ich schon immer einen HelfRecht-Planer besitzen, wie mein Vater. Einen konkreten Berufswunsch hatte ich nie, also erzählte mir mein Vater, dass es auch Trainingstage für Jugendliche bei HelfRecht gibt. Aufgrund der guten Beratung habe ich mich für die Teilnahme entschieden. Nach den vier Tagen habe ich durch das Erarbeiten eigener Ziele und das Erstellen realisierbarer Pläne Sicherheit und Entschlossenheit für meine Zukunft gewonnen. Es war sehr interessant, sich mit Hilfe des Trainers, in Ruhe auf sich selbst zu konzentrieren. Ich werde gerne in naher Zukunft wieder an einem weiterführenden Training teilnehmen.“

Persönliche Orientierung und Weichenstellung:

## Den eigenen Weg finden und gestalten.

Wer jung ist, hat viele Fragen:

Was will ich? Was ist mir wichtig?  
Welchen Beruf will ich erlernen  
und was erwartet mich im Beruf?  
Was ist mein Weg und wohin wird  
er mich führen?

Etwa im Alter zwischen 16 und 19 Jahren stehen Sie vor der großen Herausforderung, die Weichen für eine sichere und selbstbestimmte Zukunft zu stellen. Sie müssen für sich selbst entscheiden, welcher schulische oder berufliche Weg der richtige ist. Unterstützt werden Sie dabei in der Regel durch die Familie, durch Gespräche mit Berufsberatern und Schulen. Doch der zunehmende Konkurrenzkampf und viele andere Risiken auf dem Arbeitsmarkt machen es Ihnen schwer, sich für das Richtige zu entscheiden. Zunehmend mehr Jugendliche geraten deshalb in eine Motivationskrise.

Die Beratungsansätze aus dem persönlichen Umfeld sind zwar wertvoll, reichen aber womöglich nicht mehr aus, um Ihnen den Start in ein erfolgreiches Leben zu ermöglichen.

Deshalb ist es gerade in dieser Zeit sinnvoll und gewinnbringend, ein Intensivtraining für U21 bei HelfRecht zu besuchen. In diesen vier Tagen werden Sie sich Ihrer Stärken und Fähigkeiten bewusst. Sie eignen sich eine Planungsmethode an, welche Ihnen Entscheidungs- und Selbstsicherheit verleiht. Damit bekommen Sie das nötige Rüstzeug für eine sichere Zukunft mit auf den Weg. Unsere Teilnehmer verlassen diese intensiven Trainingstage oft mit dem Satz „Jetzt weiß ich, was ich will!“



### Den eigenen Weg finden und gestalten

„Fit für die Zukunft“ hilft Ihnen also bei der persönlichen Orientierung und Weichenstellung. Hier werden Sie sich über ihre innersten Wünsche klar und entwickeln daraus eigene Lebensperspektiven sowie Wege, die Sie dafür einschlagen müssen.

Auf Basis Ihrer Wünsche und persönlichen Begabungsstärken arbeiten Sie in diesem Intensivtraining sehr konkret an Ihrer eigenen Zukunft:

- Sie legen fest, was Ihnen wirklich wichtig ist.
- Sie planen Ihre berufliche Zukunft von der Berufswahl bis zur Karriereausrichtung.
- Sie erarbeiten sich maßgeschneiderte Konzepte, wie Sie Schule, Ausbildung oder Studium ohne unnötigen Stress sicher bewältigen.
- Sie lernen, wie Sie mit Ihrer Zeit und Ihrer Energie effizienter umgehen.
- Sie bekommen erprobte Werkzeuge, beispielsweise den HelfRecht-Planer, an die Hand, mit denen Sie Ihre Pläne konsequent umsetzen und Ihre Aufgaben Schritt für Schritt meistern.
- Neben Klarheit über die eigene Zukunft gewinnen Sie durch diese Trainingstage enorm viel an Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und persönlicher Reife.





HelfRecht Unternehmerische  
Planungsmethoden AG  
Markgrafenstraße 32  
D-95680 Bad Alexandersbad

Telefon +49 (0) 92 32 / 601 - 0  
Fax +49 (0) 92 32 / 601 - 280  
[info@helfrecht.de](mailto:info@helfrecht.de)  
[www.helfrecht.de](http://www.helfrecht.de)

## Fit für die Zukunft

Vom Prinzip her sind diese Trainingstage genauso aufgebaut wie die Trainings für Unternehmer und Führungskräfte: Über Analyse und Zielplanung erarbeiten Sie sich ganz konkrete, individuelle Lösungen für Ihre spezielle Situation, für Ihr eigenes Leben. Dabei geht es unter anderem um folgende Themen:

- Wie Sie sich über das „Nutzenbieten“ profilieren
- Wie Sie Ihre Begabungen erkennen
- Wie Sie Ihre persönlichen Ziele festlegen
- Wie Sie auf Basis Ihrer Wünsche und Ziele Ihren Lebensweg planen
- Wie Sie erfolgreicher in Schule und Studium werden können
- Wie Sie den für sich passenden Beruf finden
- Wie Sie schon jetzt Ihre Karriere planen
- Wie Sie durch Zuverlässigkeit gewinnen
- Wie Sie sich besser mit anderen verstehen
- Wie Sie Konflikte systematisch bewältigen
- Wie Sie ein starkes Selbstwertgefühl aufbauen
- Wie Sie große Ziele in kleinen Schritten erreichen

