

Knigge für Lehrlinge

Skills-Kurse «Social Booster» und «Power Shot»

Der Übergang vom Schulalltag in den Arbeitsalltag bringt für Lernende viele Herausforderungen, welchen sie sich erstmal bewusst werden müssen. Wir helfen ihnen dabei und bieten gleichzeitig wertvolle Unterstützung, beispielsweise im sicheren Auftreten, dem respektvollen Umgang miteinander oder einer klaren und kundenorientierten Kommunikation.

Weiter wollen wir mit den Kursteilnehmenden die neu entdeckte Schatzkiste mit zahlreichen Ressourcen und Werkzeugen füllen. Diese können sie künftig im Arbeitsleben gekonnt anwenden und damit gestärkt und selbstbewusst dem Ziel ihres erfolgreichen Lehrabschlusses entgegensteuern.



«Social Booster»

Lernziel

Dank passendem Verhalten, Stil und Kommunikation kannst du im Berufsalltag überzeugen und selbstbewusst und erfolgreich in die Ausbildung starten.

Inhalt

- **Rollenwechsel Schule/Lehre**
Veränderungen, Erwartungen, Rechte & Pflichten, korrekte Begrüssung...
- **Verhalten / Auftritt**
Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Social Media, Rauchen & Co...
- **Stil/Kleidung**
Positive & negative Wirkung, gute & schlechte Beispiele...
- **Kommunikation Teil 1**
Verbal/Non-Verbal, Telefonie, Absenzen, Reklamationen...

«Power Shot»

Lernziel

Lernen die Bedürfnisse klar zu formulieren, mit Druck umzugehen und persönliche Ressourcen zu stärken. Verbessere deine Arbeitsorganisation, um effizienter und stressfreier arbeiten zu können.

Inhalt

- **Kommunikation Teil 2**
Bedürfnisse, Feedback, Gewaltfreie Kommunikation, Social Media, Digitaler Stil...
- **Umgang mit Stress/Druck**
Wahrnehmung & Bewusstsein, Lösungsorientierung & Beeinflussung, positiver & negativer Stress...
- **Resilienz/Persönliche Ressourcen**
Reflexion eigener Handlungen, Zustandsmanagement, Schatztruhe füllen...
- **Arbeitsorganisation**
Notizen machen, Aufgaben und Termine, Prioritäten, Zuverlässigkeit...

Wichtiges in Kürze

Zielgruppe

Alle Lernende unterschiedlicher Berufe und Lehrjahre sind willkommen

Kurskosten

Ein Kurs: CHF 250.– pro teilnehmende Person (exkl. Mittagessen)

Beide Kurse zusammen: CHF 400.–

Jeder Kurs kann unabhängig voneinander besucht werden, für den bestmöglichen Profit empfehlen wir das Doppelpack.

Kursleitende



Beatrice Vögtli



Bruno Rindisbacher

Adressen

Bern Innere Ordnung,
Hochfeldstrasse 113, 3012 Bern

Zug ZUGORAMA,
Baarerstrasse 124, 6302 Zug

Zürich V-ZUG Studio Zürich, Uraniastrasse 40,
8001 Zürich

Gruppengrösse

Mindestens 4, maximal 12 Personen

Sprache

Deutsch

Partner

V-ZUG ist Partner für die Skills-Kurse in Zug und Zürich.



Kursdaten

«Social Booster» Bern

Kursdauer:

An allen Tagen jeweils
von 8.30 bis 17 Uhr

■ **Frühlingskurs 2026**
MO 13.4.2026

■ **Lehreinstieg**
MO 3.8.2026
MO 17.8.2026
MI 26.8.2026
MO 16.11.2026

Anmeldeschluss

10 Tage vor Kursbeginn

«Power Shot» Bern

Kursdauer:

An allen Tagen jeweils
von 8.30 bis 17 Uhr

■ **Frühlingskurs 2026**
DI 14.4.2026

■ **Lehreinstieg**
DI 4.8.2026
DI 18.8.2026
MI 2.9.2026
DI 17.11.2026

Anmeldeschluss

10 Tage vor Kursbeginn

Angebote in Zusammenarbeit mit Küche Schweiz

Kursdauer:

Jeweils von 9 bis 17 Uhr

■ **Zug**
Durchführung:
MO/DI 26/27.10.2026
Anmeldeschluss:
FR 16.10.2026

■ **Zürich**
Durchführung:
MO/DI 02/03.11.2026
Anmeldeschluss:
FR 23.10.2026