



## BROT UND GEBÄCK FÜR GENIESSER

Wir zeigen Ihnen, wie einfach es ist selber verschiedene Brotsorten und Kleingebäck zu backen. Von den Grundlagen des Brotbackens zum Formen von Weckerln oder Salzstangerln bis hin zu traditionellem, süßem Gebäck aus Germteig wie Kipferln, Zimtschnecken und vieles mehr. Dazu gibt es Tipps und Tricks zur gelungenen Teigführung aus langjähriger Erfahrung unserer Seminarbäuerin.



## MIT FEUER UND FLAMME ZUM GRILLEXPERTEN

Werden Sie der Profi auf der nächsten Grillparty! Bei diesem Workshop erfahren Sie vom Grillstaatsmeister Hubert Schidlo Wissenswertes über verschiedene Grills, die Produktauswahl und die Qualitätsmerkmale. Sie bekommen vom Profi Tipps rund ums Würzen, direktes und indirektes Grillen und die optimale Garstufe. Gemeinsam zaubern Sie Grill-Spezialitäten für die Ehrengäste bei der Abschlussveranstaltung.



## ALPENZUSHI – SUSHI AUS DER HEIMAT

Sushi ist nach wie vor eines der populärsten „Fast- & Fingerfoods“, aber leider nur selten gut und richtig zubereitet. Was ist AlpenZushi? Von einem Profi erlernen Sie traditionelle Sushi Zubereitung unter Verwendung ausschließlich heimischer Zutaten. Auch Vegetarier und Veganer kommen hier mit einer Vielfalt von kreativem AlpenZushi auf ihre Kosten.



## FRISCHKÄSE, JOGHURT & CO

In diesem Workshop lernen Sie, wie einfach man wertvolle heimische Milch weiterverarbeitet zu gesunden und geschmackvollen Produkten wie Joghurt, Topfen, Frischkäse, Mozzarella, Hüttenkäse - und das alles in einer ganz normalen Haushaltsküche. Mit unseren Schritt für Schritt Anleitungen können Sie daheim Ihre eigenen Milchprodukte herstellen und daraus köstliche Gerichte kreieren. Dazu gibt es Tipps und Tricks zur richtigen Milchverarbeitung.



## GEMÜSESCHNITZEN

Geschickt und fantasievoll! Eine mehrfach international ausgezeichnete Obst- und Gemüseschnitzerin und Buchautorin gestaltet mit Ihnen attraktive, frische und farbenprächtige Dekorationen für Teller, Platten und Buffets. Erlernen Sie in wenigen Stunden originelle und einfache Tricks für verschiedenste bunte Dekorationen. Sie werden überrascht sein wie leicht es ist diese tollen Dekos selbst herzustellen.



## NATURKOSMETIK HERSTELLEN UND SEIFEN SIEDEN

Tauchen Sie ein in die eigene Herstellung von Naturkosmetik. An individuellen Rührstationen stellen Sie kosmetische Produkte verschiedenster Art her: sanft pflegenden Lippenbalsam, zart duftende Hand- und Gesichtscremen, frische Deodorants oder trendige Dusch- und Shampoo-Bars. In Folge zeigen wir Ihnen auch wie man aus Lauge und Fetten echte handgesiedete Seifen herstellt und wie man diese schön beduften und färben kann.



## NACHHALTIGKEIT: GIVE BEES A CHANCE

Wir geben Ihnen einen Einblick in die Honiggewinnung und den Umgang mit Bienen. Wenn die Bienen mal aussterben sollten, hat der Mensch nur noch 4 Jahre zu leben. Aktiver Bienenschutz ist daher für uns alle lebensnotwendig! Sie werden im Workshop selbst Honig schleudern, abfüllen und mit Spezialzutaten verfeinern sowie kreative und ordnungsgemäße Etiketten für die Spezialsorten erstellen.



## FIND YOUR STYLE

Lernen Sie in der BIPA Pflege & Make-up Factory alles über Ihr individuelles Pflege-Ritual und erhalten Sie hilfreiche Tipps & Tricks, um Ihr Make-up optimal auf sich abzustimmen. Sie lernen die ideale Hautpflege für sich zu finden und erhalten eine Schritt für Schritt Anleitung, was es alles für ein passendes Tages-Make-up braucht.



## SOCIAL MEDIA MAL ANDERS – STÄRKEN NUTZEN

Wie sieht Ihr typischer Alltag mit Instagram, WhatsApp, Snapchat & Co aus? Worauf legen Sie im privaten und beruflichen Alltag wert und wie nutzen Sie diese Plattformen? Welchen Umgang betreiben Sie bewusst und welcher ist Ihnen vielleicht noch unbewusst? Wir fördern Ihre Zivilcourage und schaffen mehr Bewusstsein für den Schutz Ihrer persönlichen Daten, für die Vorteile und die Gefahren der Social Media Plattformen.



## THAT'S DIVERSITY: SPIEL DES ARBEITSLEBENS

Vielfalt ist allgegenwärtig. Wir arbeiten besser zusammen, wenn wir diesen Wert erkennen. Im Spiel des Arbeitslebens erleben Sie die Vielfalt aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Sie durchlaufen verschiedene Lebensabschnitte, schlüpfen in unterschiedliche Rollen und erleben Situationen, mit denen Menschen rund um Sie konfrontiert sind. Spielerisch lernen Sie wie Sie Ihre Ängste reflektieren und abbauen und Ihre eigenen Potenziale entdecken und einsetzen können.

skills REWE KARRIERE SCHMIEDE  
FACTORY

SAALFELDEN 2020

Das Persönlichkeitsseminar für Lehrlinge



BILLA MERKUR PENNY BIPA ADEG AGM

REWE GROUP



### AUF DEN SPUREN DES ERFOLGES

Erfolg ist Kopfsache. Sich motivieren und die eigenen Ziele selbstbewusst verfolgen – dieses und vieles mehr kann man von erfolgreichen Sportler/innen lernen. Klare Gedanken und Vertrauen in sich selbst sind die Schlüssel dafür. All dies wird mit einfachen Mentalübungen für jede/jeden selbst und in der Gruppe erlebbar.



### AUF DEM WEG ZUR WELTSPITZE MIT MR. UNIVERSE

NO PAIN - NO GAIN! Fabian Mayr hat es geschafft: vom Jugendlichen mit Rückenproblemen zum mehrfachen Staatsmeister und Weltmeister im Bodybuilding. Wie er seine Motivation und sein Ziel trotz heftiger Rückschläge nie verloren hat, erfahren Sie in diesem spannenden Workshop. Gemeinsam mit Mr. Universe erleben und erarbeiten Sie mehr über Motivation und Emotion sowie über Höhen und Tiefen im Spitzensport und die Parallelen zu Ihrem Privat- und Berufsleben.



### MENTALE POWER IN ALLEN SITUATIONEN

Wie schaffe ich es, in schwierigen Situationen cool und ausgeglichen zu bleiben und so leichter zum Erfolg zu kommen? Wir werden eine Auswahl der besten Techniken aus dem Spitzensport und der Welt der Psychologie kennenlernen und trainieren. Der Spaßfaktor ist beim Mentaltraining auch immer dabei und zudem können Sie diese sofort umsetzbaren Tipps all ihren Freunden weitergeben.



### LEADERSHIP-RALLYE FÜR CHEFS VON MORGEN

In diesem Training für Chefs von morgen übernehmen Sie heute schon wichtige Führungsaufgaben. Erleben Sie wie es ist, ein Team zu führen und entwickeln Sie Ihren erfolgreichen Führungsstil für die Zukunft. Es erwarten Sie spannende und herausfordernde Teamübungen im Freien mit Seilen, Slacklines & mehr.



### PERSONALITY CHECK

Welcher Stil passt zu mir und wie kann ich meine Stärken hervorheben? Welche Ziele verfolge ich und was macht mich im Leben glücklich? Antworten finden Sie im diesem Workshop. Anhand von einer ausführlichen Persönlichkeitsanalyse erfahren Sie Ihren individuellen Persönlichkeitstyp und lernen, wie Sie mit diesem Wissen mehr Einfluss auf Ihren Lebensweg und Ihre Karriere haben. Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand und lassen Sie sich überraschen, was in Ihnen steckt!



### HOCH HINAUS – LUFT UNTER DEN SOHLEN

Bis zur Unendlichkeit... Wer schafft beim Leiterklettern den Top-Punkt? Wer schafft die drei Challenges beim BigSwing? Erleben Sie Schwerelosigkeit beim Tree-Elevator. Raus aus der guten Stube, rein ins Abenteuer! Wir gehen an die Grenzen des Komfortbereiches. Lernen Sie Vertrauen ins Team, das Material und in die eigenen Stärken. Erleben Sie den Zusammenhang von Körper und Geist!



### KAMPFKUNST – KÄMPFE FÜR DEINEN ERFOLG

Was bedeutet es wirklich für etwas kämpfen zu müssen? Bei uns erfahren Sie welchen Einfluss das Training der Kampfkünste auf die eigene Persönlichkeit hat. Lernen Sie etwas über den "friedvollen" Umgang mit Konflikten. Spüren Sie was es heißt "geduldig" und "hart" an sich und für den eigenen Erfolg zu arbeiten. Genießen Sie das Erfolgserlebnis ein Ziel erreicht zu haben. Are you ready?



### STRESSABBAU DURCH YOGA

Wie können Sie sich geistig und emotional gesünder und entspannter fühlen? Wir vermitteln Ihnen einen lebendigen Zugang zu Yoga Übungen, die dem Stressabbau dienen, die Gesundheit fördern und zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen. Lernen Sie Ihren Körper besser kennen und erleben Sie mit Ihrem Yoga-Trainer zwei lehrreiche und lustige Tage!



### DANCE & PRESENTATION

Der Fokus in diesem Seminar liegt auf dem Unterricht von Hip-Hop und Showdance Moves, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Unser Ziel ist die Erarbeitung einer gemeinsamen Tanzperformance, bei der Sie die Chance geboten bekommen sich auf künstlerische Art erfolgreich zu präsentieren. Let's Dance!



### SHAPE YOUR BODY, MIND & SOUL!

Warum Sie regelmäßige Bewegung, smarte Ernährung und mentale Fitness selbstbewusster, stärker und leistungsfähiger machen? Hier lernen Sie, Ihre Brain- & Body-Power mit der richtigen Ernährung und Bewegung zu aktivieren und sich wieder fit und selbstbewusst zu fühlen! Sie bekommen jede Menge Tipps, welche Lebensmittel Ihnen genug Energie im Job und Alltag geben, einfache Rezepte zum Nachkochen sowie wertvolle Fitness-und Mental-Übungen.



### RASENDER REPORTER

Vom Interview zum Radiobeitrag – in diesem Seminar werden Sie Reporter/in! Mit dem Mikro in der Hand „rasen“ Sie von einem Seminar zum nächsten, interviewen Ihre Kolleg/innen und Trainer/innen und gestalten schließlich Ihren eigenen Radiobeitrag, der dann ON AIR auf jö.live österreichweit präsentiert und gesendet wird. Ein Blick hinter die Kulissen von jö.live und wie Radio gemacht wird.



### REWE GROUP RAP-FACTORY

Wir haben alle unsere eigene Geschichte. Mit der Ausdrucksform Rap erzählen wir sie gemeinsam. Ob leidenschaftliche/r Hobby-Rapper/in oder absolute/r Newcomer/in, alle sind bei uns willkommen! Das Vista Vision Team hilft Ihnen, Ihre Gedanken textlich festzuhalten, in Tonaufnahmen zu verewigen und vor Publikum zu präsentieren! Nehmen Sie die Challenge an und wir produzieren gemeinsam in nur 8 Arbeitsstunden einen bühnenreifen Rapsong inkl. selbst gestaltetem Musikvideo!



### FOTO-WORKSHOP: VISUAL STORYTELLING

Erzählen Sie mit Ihrer Kamera eine ausgefuchste Geschichte. Die Fotofüchse zeigen Ihnen viele Tipps und Tricks rund um die Fotografie, wie Sie spannende Momente erspähen und Motive in Szene setzen, die begeistern. Ein Best Of Ihrer Fotos wird im großen Rahmen bei der Abschlussveranstaltung gezeigt. Reportage-Fotografie lernen & neu erleben!



### POETRY SLAM

Was geht Ihnen durch den Kopf? Ein Vorschlag zur besseren Welt? Ein Manifest zum Klima? Wie verpacken Sie Ihre Botschaft? Ein leiser Schrei? Herzerreißende Stille? Bricht die Rebellin oder der Krieger bei Ihnen durch? Ihr Text ist schon im Kopf? Zeigen Sie Ihren Stil. Alles gilt! Finden Sie Ihre Stimme, finden Sie Ihren Ton! Inszenieren Sie, schockieren Sie, versöhnen Sie und empören Sie!



### GRAFFITI

Graffiti und Street-Art sind urbane Kunstformen, die inzwischen alle europäischen Metropolen erobert haben. Im Seminar geht es nach Erklärungen zum Ursprung von Graffiti, der Anwendung von verschiedenen Techniken wie Marker und Skizze sowie Spraydose und Wand gleich los mit dem Spiel mit den Buchstaben. Unsere künstlerische Kreativität werden wir am zweiten Tag unter Beweis stellen und gemeinsam eine Wand rocken!