



Ankommen.  
Auftanken.  
Aufbrechen.

## ANKER – Stoppen. Stärken. Starten.

# Zeit für Dich. Zeit für Deinen Weg.

### Was erwartet dich?

**Zur Ruhe kommen** | Alltagsstruktur aufbauen, Achtsamkeitsritual, ankommen – ganz ohne Druck.

**Deine Stärken entdecken** | Potenzialanalyse, Kompetenzerhebung, Selbstbild stärken – wir finden heraus, was in Dir steckt.

**Echte Praxis erleben** | Berufslabore, Praktika und Schnuppertage zeigen Dir, wie Arbeit wirklich aussieht.

**Bewerbungen meistern** | Lebenslauf, Anschreiben, Vorstellungsgespräch – wir üben das mit Dir, bis Du sicher bist.

**Digital fit werden** | MeinAMS-Konto, eJob-Room, ID Austria, sichere Passwörter – Du lernst, was Du wirklich brauchst.

**Persönliche Begleitung** | Wöchentliches Einzelcoaching, Trainer\_innen sind für Dich da – bei Fragen, Problemen und wenn's mal hakt.

### Du bist hier richtig, wenn ...

Du bis 25 Jahre alt bist, max. Pflichtschulabschluss hast, beim AMS Salzburg vorgemerkt bist und Unterstützung auf dem Weg zu Lehre, Ausbildung oder Job brauchst.

### ANKER-Programm

Dauer: 14 Wochen

Mo-Do: 08:00-12:00 und 12:30-15:00, Fr: 8:00-12:00 Uhr

Wöchentliches Einzelcoaching

### Was macht ANKER besonders?

Kleine Gruppe, tägliches Achtsamkeitsritual, Berufslabore (Handwerk, Dienstleistung, Pflege u.v.m.), Gemini Digital-Workshops, persönliche Begleitung, individueller Entwicklungsplan, echte Praxiserfahrung

### Kursort

**FAB Salzburg**  
5020 Salzburg – Schillerstr. 25, 2.  
OG

### Ansprechperson

**Christina Quehenberger, MTD**  
[christina.quehenberger@fab.at](mailto:christina.quehenberger@fab.at)  
0662 882464 5741

