

# Abschlusspräsentation

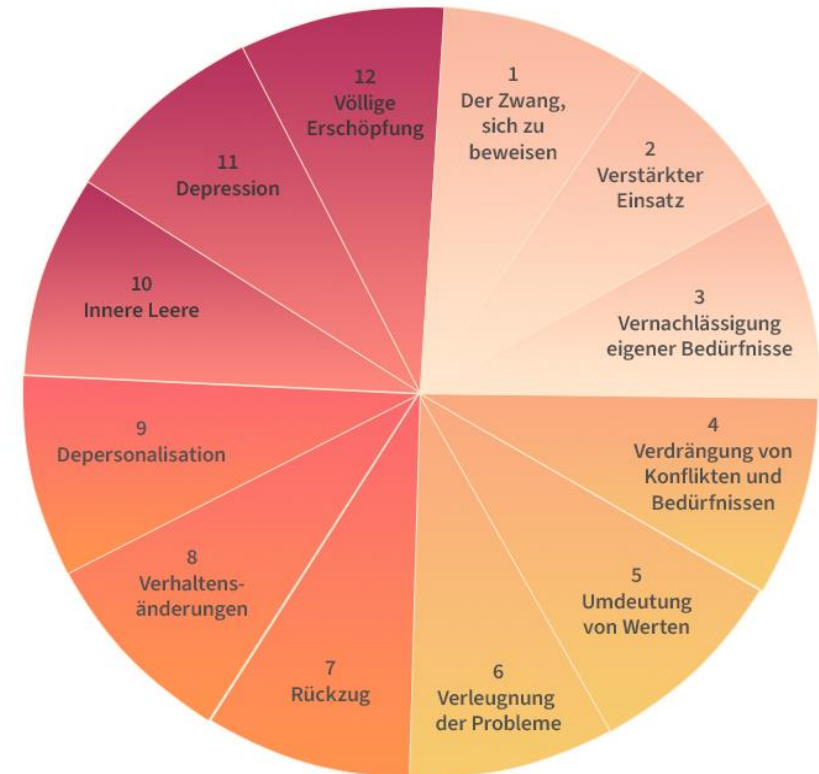
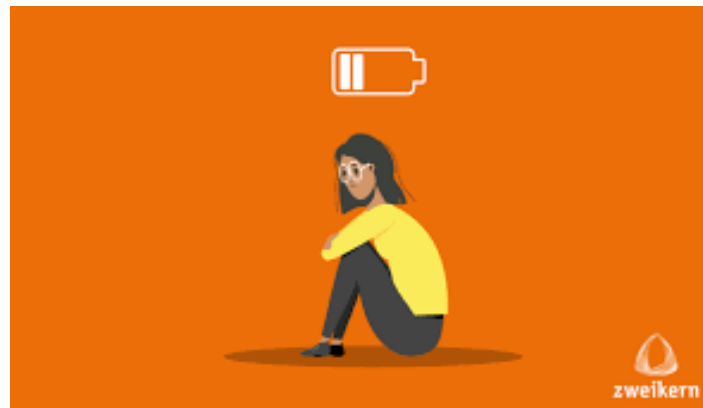
# Larisa Tripa

## Steckbrief

- Alter: 33 Jahre
- Einzelhandels-, Produktionsmitarbeiterin
- Lieblingsfächer im FiT-Kurs: Selbstverteidigung, Lerntechniken, Workshop: Burnout- Prävention
- Praktikum: Firma Nox Ungur Flaviu
  
- Wie geht es weiter?

# Workshop Burnout Prävention

- ▶ Prioritäten setzen
- ▶ Achtsamkeit lernen und ausüben
- ▶ Erholung und Entspannung
- ▶ Druck reduzieren
- ▶ Tätigkeiten ablehnen
- ▶ Denk positiv



# Mein Wunschberuf: Speditionskauffrau

- ▶ Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit
- ▶ genaues und sorgfältiges Arbeiten
- ▶ selbstständiges Arbeiten
- ▶ Einsatzfreude
- ▶ Verantwortungsbewusstsein
- ▶ Fähigkeit und Bereitschaft mit anderen zusammen zu arbeiten
- ▶ Teamfähigkeit
- ▶ Lernbereitschaft

# Bewerbungen

- ▶ Lagermax Logistics: beworben
- ▶ LP Logistik GmbH
- ▶ Intercargo GmbH
- ▶ Zenit-Spedition: Vorstellungsgespräch
- ▶ Wildenhofer: Vorstellungsgespräch
- ▶ Quehenberger: Vorstellungsgespräch
- ▶ Nox Ungur Flaviu: Vorstellungsgespräch, Praktikum (Bergheim, 20 Mitarbeiter\*innen)

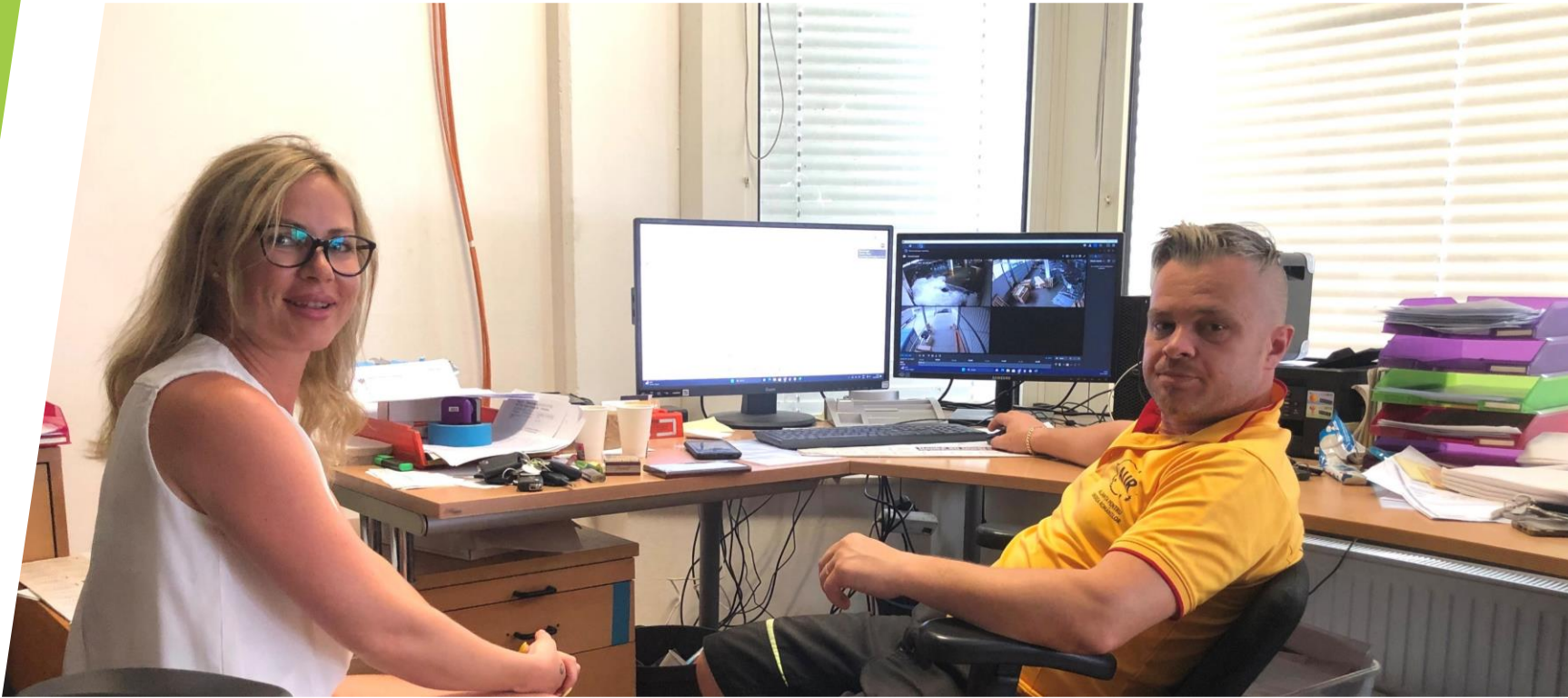


# Mein Praktikum als Speditionskauffrau

- ▶ Kundenberatung und Angebotserstellung
- ▶ Auftrags- und Transportdisposition
- ▶ Lagerverwaltung
- ▶ Allgemeine Büro - und Verwaltungstätigkeiten

- ▶ Versand und Abwicklung
- ▶ Koordination und Überwachung





# Wie geht es weiter?

Verkürzte Lehre bei Nox Ungur Flaviu ab Herbst

Danke, dass ich diesen Kurs  
besuchen durfte!

