

VISION

ÜBERZEUGUNG

TALENTE

CHANCEN

KRAFT DER GEDANKEN

ZIELE

INTERNATIONAL MOTIVATION TRAINING



VON FRAUEN FÜR
FRAUEN – AB 40 JAHREN

FRAUENPOWER

TELEFONCOACHING

INTERNATIONAL MOTIVATION TRAINING



DER VORTEIL EINER TELEFONISCHEN COACHING MAßNAHME TRIFFT BESONDERS AUF MENSCHEN ZU, DIE:

- keinen Computer zu Hause haben
- keine ausreichende Internetverbindung haben, die für ein Online-Seminar nötig wäre
- sich nicht vor einer Webcam präsentieren möchten
- nicht an Gruppenmaßnahmen teilnehmen können oder wollen
- in ländlicher Gegend mit schlechter öffentlicher Verkehrs-anbindung wohnen
- kein Auto/Führerschein haben
- zeitlich nur eingeschränkt für wenige Stunden am Tag verfügbar sind
- Angehörige betreuen oder pflegen
- selbst gesundheitlich eingeschränkt sind
- zur Corona-Risikogruppe gehören und daher z. Zt. das Haus nur selten verlassen
- derzeit auf Arbeitssuche sind und diesbezüglich Unterstützung brauchen

BACK ON TRACK

Der Kurs »**Frauenpower**« richtet sich an Frauen, die über 40 Jahre alt/jung sind und bei denen die Erziehenden-Themen nicht (mehr) im Zentrum stehen. Für erziehende Personen bieten wir das Telefoncoaching »**Erziehend Krisen meistern**« an.

Entwickelt wurde der Kurs »**Frauenpower**« zum einen für Mütter, die ihr Leben bisher der Familien- und Haushaltsführung gewidmet haben und sich nun in der Situation befinden, ihr **Leben neu definieren** zu müssen. Zum anderen soll dieser Kurs auch die Frauen ansprechen, die mit ihrer Karriere aus verschiedenen Gründen aussetzen mussten. Diese haben bereits mehrere Jahre Arbeitserfahrung, benötigen nun aber eine Neuorientierung.

Es wird aufgezeigt, wie sich die Arbeitswelt verändert hat und wie »frau« es schaffen kann, ihre reichhaltige Lebenserfahrung erfolgreich in einen langfristigen Beruf zu transferieren. Dieser Kurs dient dazu, die Stärken und Schwächen der Teilnehmerinnen herauszuarbeiten. Anhand ihrer Fähigkeiten und mit der angebotenen Unterstützung wird dadurch die **Arbeitsplatzsuche erleichtert**.

Es handelt sich hierbei um einen Kurs »**von Frauen für Frauen**«, der von erfahrenen und erfolgreichen Trainerinnen im Bereich Motivation gegeben wird. Der Kurs findet als **Einzelcoaching** statt, so dass auf die individuelle Situation und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen eingegangen werden kann.

KURZÜBERSICHT

- Einzelcoaching
- Erfahrene u. erfolgreiche Trainerinnen im Bereich Motivation
- »von Frauen für Frauen«
- 61 Einheiten in 10 Wochen
- Kosten des Kurses 3060,20 €

ZIEL DES KURSES

Die Teilnehmerinnen werden dabei unterstützt (wieder) Fuß auf dem Arbeitsmarkt zu fassen.

Es wird ihnen geholfen, sich in neuen Lebensumständen neu orientieren zu können, sie werden in ihren Stärken und Kompetenzen gestärkt und ihnen wird gezeigt, dass sie der Gesellschaft weiterhin etwas Wertvolles bieten können. Indem sie ihre Träume und Ziele erfüllen, bzw. sich der Eigenverantwortung für ihr Leben bewusst werden, können sie sich vom Jobcenter unabhängig machen.

ANGEBOTENE SPRACHEN

Wir bieten den Kurs z.Zt. in den folgenden Muttersprachen an:

- | | | |
|------------------|---------------|---------------|
| • Amharisch | • Arabisch | • Bulgarisch |
| • Dari | • Deutsch | • Englisch |
| • Farsi | • Französisch | • Griechisch, |
| • Hindi | • Italienisch | • Kurdisch |
| • Niederländisch | • Paschtu | • Polnisch |
| • Rumänisch | • Russisch | • Spanisch |
| • Türkisch | • Tigrinya | • Ukrainisch |
| • Ungarisch | • Urdu | |

Wenn Sie gerne den Kurs für Ihre Kundin buchen wollen, diese jedoch eine andere Muttersprache spricht, dann nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf, da wir unser Angebot stetig erweitern.

ABLAUF DES KURSES

Der Kurs besteht aus 61 Unterrichtseinheiten (UE), die sich über 10 Wochen in 3 Coachings pro Woche à 90 Minuten erstrecken. Jedes Coaching besteht aus zwei UE.

Am Ende des Kurses findet eine sogenannte »warme Übergabe« zwischen Vermittler/in, Teilnehmerin und Trainerin statt. Diese dauert ca. 45 Minuten (1 UE) und dient dazu, dass alle Beteiligten sich über die Inhalte und Ergebnisse des Coachings austauschen und zusammen die nächsten Schritte festlegen. Mehr Informationen dazu am Ende dieses Flyers.

Die 90 Minuten jedes Einzelcoachings sind folgendermaßen aufgebaut:

- 1 | 30 Minuten:** Die derzeitige Situation der Kundin wird besprochen. Aktuelle Ängste und Sorgen werden thematisiert. Fragen zu Inhalten der letzten Sitzung werden geklärt, gegebene Hausaufgaben ausgewertet, Erfolge besprochen. Was wurde bereits umgesetzt? Was noch nicht? Woran scheitert es bisher? Was könnte besser gemacht werden? Wie kann die Trainerin noch besser unterstützen?
- 2 | 45 Minuten:** Die Trainerin gibt einen klaren Input. Die definierten Themen aus den nachfolgend aufgeführten Blöcken werden besprochen. Es werden gemeinsam Übungen aus dem Arbeitsbuch gemacht.
- 3 | 15 Minuten:** Ein Tagesresümee wird gezogen. Individuelle Ziele für die Zeit zwischen den Coachings werden vereinbart und gegebenenfalls Hausaufgaben festgelegt.

Da zum Abschluss jedes Telefonats Aufgaben gemeinsam festgelegt werden, die den Teilnehmerinnen helfen, die besprochenen Themen im eigenen Alltag umzusetzen, werden schon nach wenigen Telefonaten gute Ergebnisse erzielt und es treten nachhaltig positive Veränderungen auf. Diese Erfolge motivieren zum Weitermachen und Durchhalten.

Pro Woche finden drei Telefonate statt, deren Termine individuell zwischen Trainerin und Teilnehmerin vereinbart werden.

PREISANGABEN

Diese Maßnahme kann über den AZAV abgerechnet werden und kostet insgesamt 3060,20 €. Damit liegt sie unterhalb des BDKS.

Die Kosten für das Material, sowie sämtliche Portokosten sind im Preis inbegriffen: Die Teilnehmerinnen erhalten zu dem Training ein Arbeitsbuch und zusätzliche Arbeitsblätter (z.B. Potentialanalyse, Visualisierungshilfen), die ihnen helfen sollen, die Motivation auch nach dem Training aufrecht zu erhalten und zu steigern.



KURZÜBERSICHT DER 10 BLÖCKE

Block 1 Wer bin ich – was kann ich – mein Einfluss aufs Leben

Wer bin ich, was ist meine Geschichte? – Was unterscheidet innere und äußere Realität? – Auf welche Bereiche des Lebens habe ich Einfluss? – Welche Kraft steckt darin, dass ich selbst meine Entscheidungen treffe, und nicht jemand anderes? – Coachingmethode »Lebensrad«: Wo bin ich? Wo möchte ich hin? Was muss ich dafür ändern?

Block 2 Welchen Einfluss auf mein Leben und dessen Gelingen habe ich?

Welches »wollen« steckt hinter »müssen«? – Wie kann ich mit Problemen und Hindernissen umgehen, die auf den ersten Blick nicht zu lösen sind? – Kraft meiner Erfolge: War das nur »Glück« oder habe ich dazu beigetragen? – Welchen Einfluss auf das Leben haben Gedanken und Überzeugungen? – Worauf bin ich stolz? – Was sind meine Werte, Träume und Ziele? Was kann ich dafür tun sie zu erreichen? – Was mache ich mit Leib und Seele, ohne zu bemerken, dass die Zeit vergeht?

Block 3 Persönliche Stärken stärken – Persönlichkeitstest

Stärken und Fähigkeiten – Was macht mich einzigartig? – Persönlichkeitstest (DISG) – Verständnis für mich und andere – Welche Jobs/Branchen passen zu mir und dazu, wie ich funktioniere? – Was sind Stärken und Entwicklungspotenziale meines Persönlichkeitstyps? – Antreiber-Test: Was treibt mich zum Handeln an? Bedeutung meiner Muster – Wie kann ich mich von schädlichen Mustern in meinem Leben befreien und solche Antreiber entwickeln, die mich beflügeln?

INTERNATIONAL MOTIVATION TRAINING



Block 4 Bewusstmachung der eigenen Bedürfnisse – Emotionen – Selbstwert

Was habe ich als Kind gelernt, was durfte ich als Mädchen (nicht) machen? – Mit welchen Verboten, Pflichten und Erlaubnissen habe ich noch heute als erwachsene Frau zu tun? – Welche Frauen inspirieren mich und worin steckt die Kraft der Frauen? – Warum macht man sich mitunter selber fertig? – Umgang mit mir selber: sachlich, verständnisvoll, konstruktiv – Übungen mit dem Gefühlsrad: Emotionen differenzieren und für sich nutzen

Block 5 Komfortzone erweitern – psychisches Wohlbefinden – Input/Output

Was ist eine Komfortzone? – Was bringt es diese zu verlassen? Vor- und Nachteile – Eingefahrene Bahnen verlassen, Mut neue Dinge auszuprobieren – Stress: Auslöser, Vermeidung, Umgang damit – psychische Gesundheit – Mit welchen Inhalten und Themen fülle ich meine Psyche und Seele aus? – Auf welche Ressourcen um mich herum kann ich zugreifen? – Zeitplanung

Block 6 SWOT-Analyse – Traumjob – SMARTe-Ziele

Meine Stärken und Schwächen – Wie kann ich diese positiv für mich nutzen? – Wozu dient die SWOT-Methode, wie kann sie bei der Neuorientierung behilflich sein? – Was heißt »Traumjob« für mich? – Welche Erwartungen habe ich, und wie realistisch sind sie gerade? – Erklärung der SMART-Methode und Anwendung bei zwei gesteckten Zielen

Block 7 Frauenrechte in Deutschland – Qualifizierung – Netzwerken

Welche Rechte hat eine Frau in Deutschland? Bezogen auf Arbeitsmarkt und Privatleben – Themen: häusliche Gewalt, Entzug von Geld durch den Ehemann, Frauenhäuser, Beratungsstellen und Hotlines, Kinderschutz, eigenes Bankkonto bzw. EC-Karte – Entwicklungsmaßnahmen, auf die man in Deutschland Anspruch hat – Welche Anforderungen muss ich erfüllen, welche könnten für mich und meine Karriere realistisch/nützlich sein? – Erklärung von Netzwerken und warum sie so wichtig sind – Netzwerke aufbauen und nutzen – Kraft des ersten Eindrucks

Block 8 Jobsuche – Fortsetzung der SWOT-Analyse (2 Tage)

Wo kann man nach Jobs suchen? – Worauf sollte man bei der Jobsuche achten? – Interessante Stellenanzeigen werden gemeinsam gefunden – Was verlangen Arbeitgeber von potenziellen Bewerberinnen? – Was sind meine Chancen? Wie kann ich sie erhöhen? – Wo sind die Risiken und wie kann ich sie beheben? – Methoden für Strategie, Planung und Zielaufstellung

Block 9 Bewerbungsunterlagen – Simulation eines Vorstellungsgesprächs (4 Tage)

Wichtigkeit der Unterlagen – Aufbau – Lebenslauf und Bewerbungsschreiben – Was ist zu beachten? – Womit macht man im Lebenslauf Eindruck? – Worauf ist beim Anschreiben zu achten? – Gemeinsame Besprechung/Erstellung der nötigen Unterlagen – Hilfe zur Selbsthilfe – Vorbereitung auf das Bewerbungsgespräch – Wie schaffe ich einen positiven ersten Eindruck? – Welche Fragen könnten gestellt werden? Welche Fragen möchte ich der Firma stellen? – Simulation eines Vorstellungsgesprächs – Feedback, Besprechung

Block 10 Erfolg und Misserfolg im Vorstellungsgespräch – mein neues Team und ich – Zusammenfassung

Was bedeutet eine Zusage für mich? – Welche Unterlagen sind einem Arbeitgeber danach einzureichen? – Was kann ich aus einer Absage positives lernen? – Einem Team beitreten, wie kann ich mit anderen erfolgreich zusammenarbeiten? – Feedback bekommen und geben – verschiedene Persönlichkeitstypen – Umgang mit möglichen Konflikten – Welche neuen Erkenntnisse hat das Coaching gebracht? – Wie visualisiere ich meine Erfolge? – Zusammenfassung aller Ziele und Vorbereitung der warmen Übergabe

INTERNATIONAL MOTIVATION TRAINING



DIE »WARME ÜBERGABE« FÜR DIREKTES, ERFOLGREICHES WEITERARBEITEN

Nach dem Telefoncoaching findet eine sogenannte »warme Übergabe« statt – natürlich telefonisch! Der/Die Leistungsempfänger/in bespricht am Telefon zusammen mit seinem/ihrer Coach und der jeweiligen Integrationsfachkraft (IFK) die erarbeiteten Ziele. Gemeinsam legen sie die nächsten Schritte fest. Die »warme Übergabe« vorzunehmen hat entscheidende Vorteile:

VORTEILE

FÜR DIE LEISTUNGSEMPFÄNGER/INNEN:

- 1 | Der Kunde/die Kundin wird direkt nach dem Coaching von der IFK zum Gespräch eingeladen.
- 2 | Die Ziele und Strategien werden sofort nach dem Coaching besprochen, so dass kein Motivationstief entsteht. Die IFK kann sofort mit dem Kunden/der Kundin weiterarbeiten.
- 3 | Der Coach kann vermitteln, ermutigen und bestärken, damit wirklich alle Ziele offen kommuniziert werden.
- 4 | Missverständnisse können direkt geklärt werden.
- 5 | Es werden nächste Schritte festgelegt, die für den Kunden/die Kundin annehmbar sind. Dadurch bleibt die Motivation zur Arbeitssuche und Arbeitsaufnahme möglichst lange erhalten.

VORTEILE

FÜR DIE INTEGRATIONSFACHKRAFT:

- 1 | Die IFK erhält Informationen aus erster Hand, hat die Möglichkeit nachzufragen und so wirklich neue Informationen über den/die jeweilige/n Kunden/Kundin zu erfahren.
- 2 | Ziele und Strategien können besprochen bzw. diskutiert und mögliche Einwände geklärt werden.
- 3 | Keine der Parteien kann gegeneinander ausgespielt werden, weil eine direkte Kommunikation zwischen allen drei Parteien stattfindet.
- 4 | Es können klare nächste Schritte besprochen werden. Dadurch wird eine effektive Zusammenarbeit zwischen Kunde/Kundin und IFK gesichert.

INTERNATIONAL MOTIVATION TRAINING

Titel © Bigstockphoto.com / WS Studio / 44959042
© Bigstockphoto.com / 1895661 / 43327026
Innen © Bigstockphoto.com / 1991 / 168083717
© Bigstockphoto.com / minkobusinessimages / 362278510
© Bigstockphoto.com / minkobusinessimages / 401947736

International Motivation Training

Das Team der *International Motivation Training Deutschland GmbH* besteht aus erfahrenen und erstklassig ausgebildeten freien Trainerinnen und Trainern. Sie sind *die* Experten für Trainings zur Motivation von Mitarbeiter/innen und Führungskräften, z. B. im Jobcenter und Arbeitsagenturen, und geben außerdem erfolgreich Seminare für Kurz- und Langzeitarbeitslose.

Die Arbeitslosen werden bei ihren unterschiedlichen Herausforderungen auf dem Weg zurück in ein festes Arbeitsverhältnis – von dem sie auch leben können – zielgruppengerecht angesprochen und mit praxisnahen Inhalten unterstützt.

Unsere Seminare werden ständig an die aktuellen Entwicklungen auf dem Arbeitsmarkt angepasst. Sie haben eine Weiterempfehlungsquote von über 90 %. Unsere Teilnehmer/innen berichten regelmäßig begeistert, dass ihre Anfangserwartungen in vielerlei Hinsicht übertroffen wurden und sie sehr positiv von der überragenden Qualität unserer Maßnahmen überrascht waren.

INTERNATIONAL MOTIVATION TRAINING
Deutschland GmbH

Warschauer Str. 65 · 10243 Berlin

Telefon: (030) 12 07 67 46

Fax: (030) 12 07 67 46-9

kontakt@internationalmotivation.com

www.internationalmotivation.com



Berlin, März 2022

**WORAUF WARTEN SIE?
TUN SIE ES EINFACH!**