



27-tägige Teilzeit-Maßnahme  
für Frauen ab 40



# POWER FÜR FRAUEN

ONLINE-SEMINAR



## ONLINE-SEMINARE – ALS SINNVOLLE ALTERNATIVE

**Wir leben im digitalisierten Zeitalter. Ein großer Teil des Lebens findet schon online statt. Das bietet uns zeitliche und örtliche Flexibilität. Gerade in der aktuellen Situation bietet die Digitalisierung eine alternative Möglichkeit, von zu Hause in Form von Online-Seminaren an unseren Maßnahmen teilnehmen zu können.**

Unsere Seminare werden zu Online-Seminaren. Das hat viele Vorteile: Man kann bequem vom Wohnzimmer, oder einem Ort der eigenen Wahl an unserem Online-Seminar teilnehmen. Es entstehen weder Fahrtkosten noch Anfahrtswege. Auch Teilnehmerinnen, die aus Krankheitsgründen und/oder fehlender Betreuungsmöglichkeiten, z.B. für Kinder oder pflegebedürftige Personen, nicht bei den Seminaren anwesend sein können, können problemlos am Online-Seminar teilnehmen.

Durch Umfragen, Chats und natürlich auch direktem Austausch ist eine rege Zusammenarbeit zwischen den Teilnehmerinnen und der Trainerin möglich. Besonders Menschen, die bisher mit Technik weniger viel zu tun hatten, erhalten hier die Möglichkeit, einen praktischen Umgang mit der digitalen Welt zu finden und wertvolle Erfahrungen für ihr zukünftiges Berufsleben zu sammeln.

### **Unsere Online-Seminare wenden sich daher besonders an die Menschen, die**

- keine regelmäßige Kinderbetreuung haben/tagsüber ihr/e Kind/er betreuen.
- auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen sind und somit einen langen Anfahrtsweg zu dem Seminar hätten.
- eine/n Angehörige/n pflegen müssen.
- gesundheitliche Probleme haben und körperlich beeinträchtigt sind.
- wegen weiterer Gründe verhindert sind, regelmäßig an einem Seminar teilzunehmen.

### **Technik wird gestellt**

Da viele der Teilnehmerinnen nicht die geeignete Technik besitzen, stellen wir für das Seminar einen Laptop zur Verfügung. Dieser wird ca. eine Woche vor Seminarbeginn zugestellt und ist bereits mit den notwendigen Programmen ausgestattet.

### **Wir bereiten optimal auf das Online-Seminar vor**

Eine gute Vorbereitung auf unser Online-Seminar ist das A und O. Daher lernt jede Teilnehmerin ihre Trainerin mindestens einen Werktag vor Start des Online-Seminars telefonisch kennen. Die Trainerin wird in diesem Telefonat bei technischen Fragen zum Einchecken in den Online-Seminarraum behilflich sein. Online lernen kann einfach sein und dabei unterstützen wir gerne.

Alle Seminarunterlagen, wie z.B. ein gut strukturiertes Begleitheft mit zahlreichen interessanten Coaching-Übungen bekommen unsere Teilnehmerinnen vor Seminarbeginn per Post zugeschickt.

### **Datenschutz ist uns wichtig**

Datenschutz und Datensicherheit sind uns wichtig. Deshalb arbeiten wir nach den aktuellen Datenschutzbestimmungen Deutschlands und der Europäischen Union. Wir verwenden ausschließlich Programme und Software von speziell ausgewählten Firmen, die die entsprechenden Richtlinien umsetzen und ihre Server innerhalb Deutschlands oder der Europäischen Union betreiben. Die Privatsphäre unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer bleibt auf diese Weise optimal geschützt.



## INTERNATIONAL MOTIVATION TRAINING



### DER PRAGMATISCHE BERUFSEINSTIEG NACH DER KINDERERZIEHUNG

**In dieser AVGS Maßnahme aktivieren wir langzeitarbeitslose Frauen über 40 wieder beruflich aktiv zu werden. Diese Frauen haben aufgrund von langer Kindererziehung, Haushaltsführung, Krankheit oder anderen Gründen den Anschluss im Arbeitsmarkt verloren. Die Kinder sind nun in einem Alter, in dem die Erziehung nicht mehr der primäre Fokus ist und neue Kapazität und Wunsch für berufliche Orientierung und Entwicklung entsteht.**

#### ZIELGRUPPE

Die Maßnahme richtet sich an langzeitarbeitslose Frauen über 40, bei denen die Kindererziehung nicht mehr im Vordergrund steht. Die potenzielle Teilnehmerin

- glaubt nicht mehr an sich.
- hat den Anschluss am Arbeitsmarkt verloren
- hat sich mit ihrer Situation abgefunden.
- gibt anderen die Schuld.
- ist antriebslos.
- hat keine konkreten Ziele mehr für die Zukunft.
- hat sich selbst aufgegeben.
- macht eher Negativ-Werbung im Vorstellungsgespräch.

#### ZIEL DER MAßNAHME

**In diesem Kurs geht es darum, den Frauen zu helfen:**

- Ihr eigenes Verhalten wahrzunehmen und zu reflektieren
- Bessere Verhaltensmuster zu entwickeln und zu üben
- Für sich eine neue Rolle, nach einer möglichen langjährigen Kindererziehung, zu finden
- ihr Selbstbewusstsein zu stärken.
- sich Ziele zu setzen.
- ihr Potential zu erkennen.
- neue Netzwerke zu bilden.
- Digitalisierung sicher zu nutzen
- Bewerbungsunterlagen zu erstellen
- sich in passenden Unternehmen zu bewerben und sich sowohl erfolgreich als auch nachhaltig auf dem ersten Arbeitsmarkt zu integrieren. In unserer Online-Maßnahme befähigen wir die Teilnehmerinnen, nach der Maßnahme eine abschlussorientierte Qualifizierung zu beginnen oder direkt auf dem ersten Arbeitsmarkt Fuß zu fassen.

Das Aufbrechen innerer Widerstände, die **Planung konkreter Berufswege und die Formulierung realistischer Ziele** sind das angestrebte Ergebnis für jede Teilnehmerin unserer Maßnahme. Dabei wird ein starker Fokus auf Eigenverantwortung gelegt. Der sichere Umgang mit Technik wird in der Maßnahme anhand der Laptops geübt. Die Teilnehmerinnen gewinnen auf diese Weise Sicherheit im Umgang mit der im Seminar angewandten Technik – dem Computer und dem Internet. Dies befähigt sie, digitale Mittel auch in der Zukunft z.B. für die Arbeitssuche oder für Aus- und Weiterbildungen sinnvoll einzusetzen. Die Chancen, wieder auf dem **ersten Arbeitsmarkt Fuß zu fassen**, steigen dadurch erheblich.

## PREISANGABEN

Die Maßnahme kann über den AZAV abgerechnet werden und kostet komplett 2.566,79 Euro pro Teilnehmerin für 27 Tage. Es wird von einer Zahl von 9 Teilnehmerinnen ausgegangen.

**Zugangsvoraussetzung:** Standard WLAN-Zugang (mind. 6 MB/s). Die Kosten für Computer, Lizenzen, Support vor und im laufenden Seminar sind im Preis bereits inbegriffen.

## ABLAUF DER ONLINE-MASSNAHME

Die Maßnahme besteht aus 27 Tagen und findet ausschließlich Online statt. Diese Tage verteilen sich auf neun Blöcke (Wochen) zu je drei Tagen. Zusätzlich gibt es vier Einzelcoachings á 45 min pro Teilnehmerin. Diese Termine werden individuell im Seminarzeitraum vereinbart und abgehalten. Die erarbeiteten Ziele werden nach Seminarende in Einzelgesprächen, einer sogenannten »warmen Übergabe« gemeinsam mit den Vermittler/innen, den Kundinnen und der Trainerin vertieft besprochen.

Jeder Seminartag besteht aus 7 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten. Das Seminar dauert daher zum Beispiel von 08:00 bis 14:00 Uhr inklusive Pausen. Dadurch ist es den Teilnehmerinnen möglich, das Thema in Tiefe kennenzulernen, es zu verinnerlichen und intensiv in ihr Leben zu integrieren.

Den Teilnehmerinnen werden Laptops zur Verfügung gestellt, die bei erfolgreicher Teilnahme auch, für weitere Online-Bewerbungen, überlassen werden.

## KURZÜBERSICHT DER 9 BLÖCKE

### Block 1 Mein Leben gehört mir!

Die Teilnehmerinnen sind in der Regel oft schon seit mehreren Jahren arbeitslos. Sie mögen innerhalb ihrer Komfortzone sogar selbstsicher auftreten. Fürs Berufsleben gilt dies aber oft nicht, denn dort sind sie schon seit Jahren nicht mehr mit von der Partie. Durch Kindererziehung oder andere familiäre Situationen, für die sie sich aufgeopfert haben, war es der Teilnehmerin nicht möglich, auch noch in Vollzeit arbeiten zu gehen oder sich weiterzubilden. Dies ändert sich nun.

In unserem ersten Block gewinnen die Teilnehmerinnen die Erkenntnis, dass es für sie durchaus Bedarf auf dem ersten Arbeitsmarkt gibt und dass sie selbst **aktiv ihre Situation verändern** können. Sie erkennen innere Schranken und „Programme“ ihres Unterbewusstseins, durch die sie sich eventuell seit Jahren selbst im Weg gestanden haben. Sie werden inspiriert, ihre Komfort- und Mut-Zone zu erweitern und wieder für sich selbst aktiv zu werden.

### Block 2 Potential I – Stärke, Selbstvertrauen

In diesem Block geht es darum, dass die Teilnehmerinnen sich wieder darüber bewusstwerden, was sie ausmacht und was sie an **besonderen Fähigkeiten** mitbringen. Jeder Mensch hat etwas Besonderes. Ganz viele Menschen sind sich aber gar nicht mehr bewusst, welche Stärken sie tatsächlich haben und weiterentwickeln könnten. Um das Potential der Teilnehmerinnen aufzudecken und jeder Einzelnen bewusst zu machen, werden stärkenorientierte **Selbst-Analysen** gemacht. Zusätzlich wird auch die Fremdwahrnehmung aus der Gruppe entscheidend mit einbezogen.

- Stärken- und Möglichkeiten-Analyse
- Erstellen eines eigenen Stärkenprofils
- Ich lerne für mich.
- Auf welchen Gebieten bin ich schon Expertin?
- Wie habe ich mir Dinge erfolgreich beigebracht?
- Was würde ich anderen gerne beibringen?
- Was macht mir von Herzen Freude und warum?

### Block 3 Potential II – Resilienz, Umgang mit Ablehnung

Arbeit zu suchen, bedeutet auch, Rückschläge zu erleben. Die Angst vor Ablehnung kann lähmen und dazu führen, frühzeitig aufzugeben oder gar nicht erst anzufangen. In diesem Block lernen die Teilnehmerinnen Techniken kennen, die es ihnen ermöglichen, Ängste zu überwinden und mit Stress und Ablehnung selbstbewusst umzugehen. Ein starkes Resilienzvermögen hilft, bei der Arbeitssuche durchzuhalten und Ziele konsequent zu verfolgen. Zusätzlich werden **pragmatische Methoden** vermittelt, die es den Teilnehmerinnen ermöglichen, mit Wut, Ärger und möglicher Frustration auf eine professionelle Art und Weise umzugehen.

- Umgang mit Angst im Alltag, z.B. Zahnarzt
- Umgang mit Angst bei der Jobsuche
- Umgang mit Angststörungen
- Resilienz-Training
- Umgang mit Rückschlägen
- Verhalten unter Druck

### Block 4 Ziel und Zukunftsvision

In Block vier geht es darum, dass die Kundinnen sich **konkrete Ziele formulieren**. Einige Teilnehmerinnen haben sogar schon aufgegeben, sich noch Ziele zu setzen und an ihre berufliche Zukunft zu glauben. Sie haben keine klare Richtung mehr. In diesem Block lernen sie, sich wieder private als auch berufliche Ziele zu stecken. Für manche Kundin ist das Jobcenter und die vom Jobcenter angebotene Hilfe der einzige Weg, den sie noch wahrnehmen kann, um ihre Ziele zu verwirklichen. Diese Wahrnehmung zu verändern, den Blick für Möglichkeiten zu schärfen und den Mut aufzubringen, eigenverantwortlich Ziele zu verwirklichen, lernen die Teilnehmerinnen in diesem Block. Dabei unterstützt sie ein konkretes Zeitmanagementtraining. Sie eignen sich in diesem Block Methoden an, die ihnen helfen, ihre Energiereserven auch bei Fehlschlägen immer wieder aufzufrischen um diszipliniert, aktiv und zielorientiert, auf den ersten Arbeitsmarkt zuzustreben.



### Block 5 Entwicklung von Strategien zur Zielumsetzung

In diesem Block entwickeln die Teilnehmerinnen Strategien und Möglichkeiten, die gesetzten Ziele auch umzusetzen und zu erreichen. Es geht außerdem darum, **berufliche Alternativen zu analysieren**. Die Erfolgsrunden werden ausgebaut. **Eigene Stärken mehr in den Fokus** gehoben. IHK-Listen von beruflichen Möglichkeiten werden besprochen. Welche neuen Berufe gibt es? Wie sieht die Zukunft in Bezug auf digitale Berufe aus? Die geregelten und unregulierten Berufe werden thematisiert. Zukunftsträchtige Berufe werden besprochen. Was gibt es, was Maschinen nicht können? Welche Berufe macht es Sinn zu erlernen oder umzuschulen, weil sie nicht in nächster Zeit durch einen Computer ausgetauscht werden? Was würde ich gerne können? Welche Eigenschaften würde ich gerne entwickeln? Wie möchte ich mich weiterentwickeln? Von wem kann ich etwas lernen?

### Block 6 Digitales Bewerben/Stellensuche/Netzwerke

Im sechsten Block lernen die Teilnehmerinnen, neue Wege zu gehen, um **effektiv den Job zu finden**, den sie sich vorstellen können. Wenn es eine Vision gibt, wie der Job aussehen soll, werden Möglichkeiten besser ersichtlicher. Ein großes und wichtiges Thema ist digitales Bewerben: Wo finde ich Stellen im Internet? Wie antworte ich auf Stellenanzeigen im Internet? Wie baue ich mir Netzwerke im Internet auf, z.B. über Xing, und wie nutze ich diese Plattformen richtig? Welche sind die goldenen Regeln, auf die ich bei Online-Bewerbungen achten muss?

In einem ausgiebigen Kommunikationstraining lernen die Teilnehmerinnen, Gespräche effektiver zu führen. Netzwerke werden wieder aktiv aufgebaut und für die Arbeitssuche im ersten Arbeitsmarkt effektiv genutzt. Dies kann auch digital geschehen.

- Online-Bewerbungen
- Stellensuche im Internet
- Netzwerke, z.B. im Internet
- Körpersprache
- gewaltfreie Kommunikation
- Verwendung der Selbst- und Fremdanalysen
- Vorbereitung von Fragen

### Block 7 Bewerbungsunterlagen und Fördermöglichkeiten

In diesem Block geht es darum, die gesetzten Ziele mit den Fördermöglichkeiten in Verbindung zu bringen. Welche Möglichkeiten gibt es und wie können sie genutzt werden? Mit jeder Kundin werden zusammen mit der Gruppe mehrere Möglichkeiten erarbeitet, die die Zukunft selbstbewusst zu gestalten. Bewerbungsunterlagen werden perfektioniert. Die Teilnehmerinnen lernen außerdem, sowohl einen ersten Eindruck als auch Fragen fürs Vorstellungsgespräch effektiv vorzubereiten.

- Unterlagen
- erster Eindruck
- Stilberatung
- Priming einsetzen
- Zeitmanagement
- Präsentationstraining: Wie wirke ich auf andere?

### Block 8 Bewerbungstage

In diesem Block ist der Titel Programm. Die Teilnehmerinnen schließen sich zu Gruppen zusammen und suchen sich gegenseitig passende Jobangebote über diverse Webseiten und Stellenportale. Dabei helfen sie sich gegenseitig innere Blockaden zu überwinden und lösungsorientiert zu denken. Die Trainerin unterstützt bei Überlegungen und Ideen. Gemeinsam kann in diesem Block auch nochmal an den Bewerbungsunterlagen geschliffen werden.

### Block 9 Vorstellungsgespräche

**Den Job bekommen!** Jede Bewerberin ist eigentlich auch immer Verkäuferin. Man erwartet von ihr, dass sie das schwerste Produkt verkauft, was es überhaupt zu verkaufen gibt – die eigenen Stärken. Dies ist ein Produkt, dessen Stärken die Teilnehmerin oftmals weder kennt oder selbst, wenn sie ihre Stärken kennt, nicht unbedingt von ihnen überzeugt ist.

Nur wenige Teilnehmerinnen sind von Natur aus gute und selbstbewusste Verkäuferinnen, noch hatten sie je in ihrem Leben ein Verkaufstraining. In Block neun lernen die Kundinnen daher, wie sie aktiv, zielorientiert und selbstbewusst ihre Stärken kommunizieren und gewinnbringend verkaufen. Sie erzeugen bei ihrem potenziellen Arbeitgeber das Gefühl, gebraucht zu werden und für den Erfolg der Firma wichtig zu sein. Die Teilnehmerinnen lernen in diesem Verkaufstraining, sich durch echte Verkaufsaktivitäten ihren Ängsten zu stellen und sie aktiv zu überwinden. Danach werden Bewerbungsgespräche geführt, die mit Kamera aufgenommen und danach gemeinsam mit der Gruppe ausgewertet werden.

- Verkaufstraining
- Verkauf von Produkten
- Verkauf von eigenen Stärken
- Vorstellungsgespräche



## INTERNATIONAL MOTIVATION TRAINING



### »WARME ÜBERGABE« ERMÖGLICHT DIREKTES, ERFOLGREICHES WEITERARBEITEN

**Nach dem Seminar findet eine sogenannte »warme Übergabe« der Leistungsempfängerinnen (Kundinnen) an die jeweiligen Integrationsfachkräfte (IFK) durch die Trainerin über Telefon oder Onlineplattform statt. Diese vorzunehmen hat entscheidende Vorteile.**

#### **VORTEILE**

##### **FÜR DIE LEISTUNGSEMPFÄNGERINNEN:**

- 1** | Sie werden direkt nach dem Seminar von der IFK zum Gespräch eingeladen.
- 2** | Die Ziele und Strategien werden sofort nach dem Seminar besprochen, sodass kein Motivationstief entsteht. Die IFK kann sofort mit 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 die Leistungsbezieherinnen annehmbar sind. Dadurch wird die Motivation zur Arbeitssuche und Arbeitsaufnahme möglichst lange erhalten.

#### **VORTEILE**

##### **FÜR DIE INTEGRATIONSFACHKRAFT:**

- 1** | Die Integrationsfachkraft erhält Informationen aus erster Hand und hat die Möglichkeit, nachzufragen und so wirklich neue Informationen über die jeweilige Kundin zu erfahren.
- 2** | Ziele und Strategien können besprochen bzw. diskutiert und Einwände möglicherweise 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 Kundin und IFK gesichert.

## 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. in Jobcentern und Agenturen für Arbeit, und geben außerdem erfolgreich Seminare für Kurz- und Langzeitarbeitslose.

Arbeitslose 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 Straße 65 | 10243 Berlin | Telefon: (030) 12 07 67 46 | Fax: (030) 12 07 67 46-9  
info@imt.training | www.internationalmotivation.com



Power für Frauen | Maßnahmennummer:

Berlin, September 2023

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