



30-TÄGIGE ONLINE-MAßNAHME FÜR  
MENSCHEN MIT GESUNDHEITLICHEN  
EINSCHRÄNKUNGEN

DIE ALTERNATIVE IM  
DIGITALEN ZEITALTER



# GESTÄRKT PERSPEKTIVEN SCHAFFEN 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 Teilnehmer/innen, 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 Teilnehmer/innen und dem/r Trainer/in möglich. Besonders Menschen, die bisher mit Technik weniger 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 Teilnehmer/innen 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/r Teilnehmer/in seinen/ihren Trainer/in mindestens einen Werktag vor Start des Online-Seminars telefonisch kennen. Der/Die Trainer/in 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 Teilnehmer/innen 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



## NEUE AKTIVIERUNGSWEGE ALS ONLINE-SEMINAR

### ZIELGRUPPE

**SGB II-Empfänger/innen, die auf Grund von gesundheitlichen Einschränkungen glauben, nicht mehr arbeiten zu können. Sie glauben nicht mehr an sich. In Vorstellungsgesprächen, wenn sie überhaupt eines bekommen, machen sie eher negativ Werbung für sich selbst. Sie wirken antriebslos, haben keine konkreten Ziele mehr für ihre berufliche Zukunft. Der aktive Umgang mit Veränderung wird vermieden.**

### INHALT UND AUFBAU DER ONLINE-MASSNAHME

„Gestärkt Perspektiven schaffen“ besteht aus 10 aufeinander aufbauenden Blöcken. Jeder Block dauert 3 Tage. Die Maßnahme findet in Teilzeit statt und dauert insgesamt 30 Tage, verteilt i. d. R. auf zehn Wochen.

Die ersten Blöcke beschäftigen sich damit, dass die Teilnehmer/innen sich wieder ihrer Stärken selbst bewusst werden, mehr auf ihre Gesundheit achten und aktiv ihre Komfortzone verlassen. Durch gemeinsame Projektarbeiten werden die Teilnehmer/innen inspiriert, ihre altbekannte Isolation zu verlassen und neue Netzwerke zu bilden. Sie profitieren voneinander und lernen neue Wege zu gehen.

In den folgenden Blöcken geht es darum, wieder eigenverantwortlich Ziele zu definieren und Umsetzungsstrategien

zu erarbeiten. Dabei stehen Stärkung der Resilienz genauso im Fokus wie der Umgang mit Angst, Ablehnung und Ärger. Dieses aktive Stressmanagement unterstützt das Durchhaltvermögen bei der Arbeitssuche. Die Teilnehmer/innen entwickeln neue Perspektiven, erkennen ihr eigenes Potential und nutzen es, um sich möglichst schnell eigenständig aktiv wieder in den ersten Arbeitsmarkt zu integrieren.

In den letzten Blöcken geht es darum, konkrete Fördermöglichkeiten zusammenzustellen und zu analysieren. Es werden Möglichkeiten entwickelt, die alleine oder zusammen mit den Betriebsakquisiteuren auf dem ersten oder zweiten Arbeitsmarkt umgesetzt werden können. Dieser pragmatische Ansatz befähigt Teilnehmer/innen mit multiplen Vermittlungshemmnissen, nach kurzer Zeit sich Arbeitgebern positiv zu präsentieren. Arbeitsmarktförderungen werden nur dann erfolgreich sein, wenn die Langzeitarbeitslosen mit der richtigen Einstellung an den Arbeitgeber herantreten. Es ist wichtig, dass sie an sich glauben, wieder arbeiten wollen und sich zutrauen, andere von ihren Fähigkeiten zu überzeugen.

Für jede Kundin/jeden Kunden sind zusätzlich drei Einzelcoachings vorgesehen, in denen sie/er mit dem/der Trainer/in die Problemlagen klären kann, die sie/er in der Gruppe nicht direkt ansprechen möchte. In dieser Zeit können auch die Bewerbungsunterlagen mit dem Trainer strukturell begutachtet werden.

## ZIEL DER MAßNAHME

Es ist ein 30-tägiger Online-Kurs, der Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen hilft, Schritt für Schritt innere Schranken zu erkennen und zu überwinden. Die Kundinnen und Kunden lernen mit den technischen Möglichkeiten, die ein Online-Seminar bietet, umzugehen. Sie erweitern ihre Komfortzone und lernen ihre Stärken anzuerkennen. Es geht um Werte und Wertschätzung der eigenen Persönlichkeit. Die Stärken einer jeden Teilnehmerin/eines jeden Teilnehmers werden herausgearbeitet. Daraus werden mögliche Arbeitsmarktperspektiven entwickelt. Mit viel Fingerspitzengefühl werden die Teilnehmer/innen in Gruppen und Einzelcoachings auf die Integration in den ersten bzw. zweiten Arbeitsmarkt vorbereitet. Die Einzelcoachings finden wahlweise online oder per Telefon statt.

Ziel der Maßnahme ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ihre Eigenverantwortung bewusst zu machen, wieder Arbeit zu finden. Darüber hinaus soll ihr Selbstbewusstsein gestärkt werden. Ziele und Stärken werden definiert. Die neuen Möglichkeiten, die Online Fortbildungen bieten, an denen die Teilnehmer/innen plötzlich partizipieren können, werden thematisiert.

Vermeidungsstrategien werden erkannt und abgebaut. Durch besondere Aktivierungstechniken werden die Kunden/Kundinnen inspiriert, wieder Mut zu fassen und für sich eine Perspektive zur Teilhabe am Arbeitsmarkt zu erkennen.

Durch wirksame Förderungen aus der Gruppe, wie auch durch die Dozenten wird die Beschäftigungsfähigkeit

der Teilnehmerinnen und Teilnehmer verbessert. Dazu ist eine intensive Betreuung in der Gruppe, wie auch individuelle Beratung notwendig. Deswegen sieht die Maßnahme zusätzlich zu den Unterrichtseinheiten in der Gruppe für jede/n Teilnehmer/in 3 Unterrichtseinheiten Einzelcoachings vor.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden auf die Beschäftigungsoptionen vorbereitet, die auf dem allgemeinen oder sozialen Arbeitsmarkt angeboten werden und ihren Stärken und Fähigkeiten entsprechen.

Damit alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit haben, am Online-Seminar teilzunehmen, stellen wir im Bedarfsfall die Technik zur Verfügung. Vor Seminarbeginn wird die/der Trainer/in mit jeder Kundin/jedem Kunden Kontakt aufnehmen und sie/ihn mit dem Gebrauch der Technik und der Nutzung der Seminarplattform vertraut machen, so dass sie/er optimal für den Kurs vorbereitet ist.

**Die Maßnahme besteht aus 30 Tagen. Diese Tage verteilen sich auf ca. zehn Wochen.** Die erarbeiteten Ziele werden präsentiert und in Einzelgesprächen, einer sogenannten „warmen Übergabe“, vertieft besprochen.

**Zugangsvoraussetzung:** Standard-WLAN-Zugang

## INHALTE DER 10 BLÖCKE

### ■ BLOCK 1 | EIGENVERANTWORTUNG

(3 Tage)

Da die Teilnehmer/innen schon seit mehreren Jahren langzeitarbeitslos sind, ist davon auszugehen, dass sich ihre Komfortzone dementsprechend verkleinert hat. Oft wird in solchen Fällen die Schuld für die eigene Situation im Außen gesucht und Verantwortung abgegeben: Es liegt am Vermittler, dem Arbeitsmarkt, den Politikern, der Familie, etc. Im ersten Block wird die Kundin/der Kunde wieder dazu gebracht, die Eigenverantwortung für ihre/seine Situation zu übernehmen. Teilnehmende gewinnen die Erkenntnis, dass sie selbst aktiv ihre Situation verändern können. Sie erkennen innere Schranken und „Programme“ ihres Unterbewusstseins, durch jene sie/er sich eventuell seit Jahren selbst im Weg gestanden hat. Die Kundinnen und Kunden gewinnen in diesem ersten Block entscheidende Erkenntnisse, die sie zum Umdenken anregen. Sie werden inspiriert ihre Komfortzone zu verlassen und wieder aktiv zu werden.

### ■ BLOCK 2 | RAUS AUS DER ISOLATION

(3 Tage)

In diesem Block geht es darum, die Teilnehmer/innen dazu zu bewegen mehr Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst, für andere und auch für Aufgaben. Andere zu stärken kann einen selbst stark machen. Die eigene Willenskraft wird trainiert. Unterbewusste Prozesse werden erkannt und Herausforderungen definiert, die während des Kurses angegangen werden sollen. Dazu werden Projektarbeiten verteilt, die in kleinen Gruppen, während der seminarfreien Tage in kleinen Gruppen bearbeitet werden. Ziel ist es, dass die Teilnehmer/innen sich wieder zutrauen Verantwortung zu übernehmen. Außerdem hilft ihnen die Projektarbeit, ihre Teamfähigkeit unter Beweis zu stellen und auszubauen. Pläne und Strategien für die Umsetzung der Projekte werden in Block 2 erarbeitet. Ein wichtiger Aspekt ist außerdem die Netzwerkentwicklung untereinander.

# INTERNATIONAL MOTIVATION TRAINING



## ■ BLOCK 3 | MEINE STÄRKEN ERLEBEN

(je 4 Tage)

Im dritten Block machen sich die Kunden ihre seit langen vergessenen Stärken bewusst. Sie lernen ihre Erfolge wieder als solche zu bewerten. Verschiedene mögliche Persönlichkeitstypen in einem Team werden intensiv vorgestellt. Dabei kann jede/r Teilnehmer/in seine/ihre Stärken und Fähigkeiten klar erkennen. Jede/r einzelne wird dadurch seine/ihre wichtige Rolle in einem möglichen Team bei einem zukünftigen Arbeitgeber verstehen. Gerade für die introvertierten Teilnehmer/innen ist dies eine wertvolle Gelegenheit zu erkennen, wie wichtig sie sind und wo ihre Fähigkeiten auf dem ersten bzw. zweiten Arbeitsmarkt gebraucht werden.

Die inneren Antreiber werden definiert. Konkrete Möglichkeiten für die Zukunft werden erarbeitet und Hindernisse definiert. Für jedes Hindernis werden mögliche Lösungen zusammen mit der Gruppe diskutiert.

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird ihr Wert als Person bewusst. Sie erkennen, dass es auch für sie eine Arbeit gibt, die ihren Fähigkeiten entspricht. Besonders Menschen, die sich von der Jobsuche „ausgebrannt“ fühlen, fassen nun wieder Mut, aktiv zu werden.

## ■ BLOCK 4 & BLOCK 5 | GESUNDHEITSMANAGEMENT

(je 3 Tage)

Unsere Gesundheit ist mit das wichtigste was wir haben. Besonders bei dieser Kundengruppe ist das Thema Gesundheit sehr stark im Fokus. Deswegen gibt es zu diesem Thema zwei intensive Blöcke.

Wir gehen oft sträflich und nachlässig mit unserer Gesundheit um. Gerade bei Menschen, die langzeitarbeitslos sind, treten gesundheitliche Beeinträchtigungen, wie z.B. Depressionen, aber auch Herz-Kreislauf Beschwerden oder Rückenleiden

verstärkt auf. Grund dafür können Isolation, schlechtere Ernährung, mangelnde Bewegung, aber auch Frustration und Hoffnungslosigkeit sein. In diesen beiden Blöcken geht es darum, Lösungen zu finden, wie man auch mit wenig Geld eine gesunde Ernährung gewährleisten kann. Es werden Wege aus der Isolation gefunden. Tägliche Bewegung, die u.a. die Hirnaktivität fördert, das Immunsystem stärkt und den Kreislauf anregt, wird in den Kurs integriert.

In diesem Block lernen die Teilnehmenden 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

## ■ BLOCK 6 | ALTERNATIVE BERUFE UND PERSPEKTIVEN

(je 4 Tage)

In Block sechs geht es 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 ungeregelten Berufe werden thematisiert. Zukunftsträchtige Berufe werden besprochen. Was gibt es, was Maschinen nicht können? Welche Berufe macht es Sinn zu erlernen, weil sie nicht in nächster Zeit, durch einen Computer ausgetauscht werden? Was würde ich gern können? Welche Eigenschaften würde ich gerne entwickeln? Wie möchte ich mich weiterentwickeln? Von wem kann ich etwas lernen?

Ergänzend zu den SWOT-Analysen werden Lösungsrunden gebildet. Hier werden die Hindernisse, die scheinbar dem Erfolg, insbesondere dem beruflichen Erfolg im Weg stehen, genauer unter die Lupe genommen. Gemeinsam mit der Gruppe werden Lösungsstrategien erarbeitet. Außerdem wird

jede/r Teilnehmer/in darin bestärkt, mutiger seinen Alltag zu managen. Die Angst vor Ablehnung kann lähmen und dazu führen, frühzeitig aufzugeben oder gar nicht erst anzufangen.

### ■ BLOCK 7 | ZIELE UND PERSPEKTIVEN ENTWICKELN (je 3 Tage)

In Block sieben geht es darum, dass der Kunde wieder anfängt, konkrete Ziele zu formulieren. Viele Kundinnen und Kunden haben aufgrund von ständigen Absagen und stetigem Scheitern aufgegeben, sich noch Ziele zu setzen. Sie haben keine klare Richtung mehr und daher auch keine Motivation, sich zu bewegen. In diesem Block lernt die Kundin/der Kunde sich wieder private, wie auch berufliche Ziele zu stecken und entwickelt Strategien und Möglichkeiten, diese zu erreichen. Für viele Kundinnen und Kunden ist das Jobcenter und die vom Jobcenter angebotene Hilfe, der einzige Weg, den sie noch wahrnehmen, um ihre Ziele zu verwirklichen.

Diese Wahrnehmung zu verändern, den Blick für Möglichkeiten zu schärfen und eigenverantwortlich Ziele zu verwirklichen, lernen die Kunden 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, den ersten Arbeitsmarkt zuzustreben.

### ■ BLOCK 8 | ZIELE GEMEINSAM UMSETZEN (je 3 Tage)

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 jedem Kunden werden zusammen mit der Gruppe mehrere Möglichkeiten erarbeitet, die Zukunft selbstbewusst zu gestalten. In diesem Block werden die Lösungen der Herausforderungen präsentiert, die von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in kleinen Projektgruppen selbstständig erarbeitet wurden.

### ■ BLOCK 9 | DIE 7 RESILIENZFAKTOREN (je 3 Tage)

Resilienz ist eine wichtige Eigenschaft, die psychische Widerstandskraft beschreibt. In diesem Block werden die sieben Faktoren für mehr Resilienz besprochen und von den Teilnehmer/innen in Übungen entdeckt. Resilienz verbessert den Umgang mit Stress, schafft positive Zukunftsaussichten und den Glauben daran, das Leben selber beeinflussen zu können.

### ■ BLOCK 10 | DEN JOB BEHALTEN (je 3 Tage)

Ein potenziell gewonnener Job möchte auch behalten werden. Die Teilnehmer/innen lernen was von ihnen im Job erwartet wird und wie sie motiviert, zielgerichtet und letztendlich für alle Beteiligten langfristig zufriedenstellend tätig sein können. Die bereits erlernten Themen wie produktives Arbeiten, Stress- und Konfliktmanagement, Kommunikation, Networking, Selbstfürsorge werden, auf das Thema zugeschnitten, wiederholt. Am Ende dieses letzten Blocks ziehen die Teilnehmer/innen für sich ein Resümee und definieren wichtige Schlüsselerkenntnisse und To-Dos. So werden sie fokussiert und motiviert in die Arbeitswelt entlassen.

Eine warme Übergabe, in der Vermittler, Leistungsbezieher/in und Trainer/in zusammen die Ergebnisse der Maßnahme und die Strategie der weiteren Zusammenarbeit besprechen, schließt die Maßnahme ab.

*Eine warme Übergabe, in der Vermittler/in, Leistungsbezieher/in und Trainer/in zusammen die Ergebnisse der Maßnahme und die Strategie der weiteren Zusammenarbeit besprechen, schließt die Maßnahme ab.*



## DIE »WARME ÜBERGABE« FÜR DIREKTES, ERFOLGREICHES WEITERARBEITEN

**Nach dem Seminar findet eine sogenannte »warme Übergabe« statt. Der/Die Leistungsempfänger/in bespricht über Telefon oder Onlineplattform 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

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



Gestärkt Perspektiven Schaffen | Maßnahmenummer: 955/29/21

Berlin, September 2023

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