

27-TÄGIGE TEILZEIT-MAßNAHME FÜR  
MENSCHEN MIT GESUNDHEITLICHEN  
EINSCHRÄNKUNGEN

DIE ALTERNATIVE IM  
DIGITALEN ZEITALTER



**GESTÄRKT PERSPEKTIVEN  
SCHAFFEN  
HYBRID-SEMINAR**

## INTERNATIONAL MOTIVATION TRAINING



## AVGS-MASSNAHMEN IN HYBRID-FORM NEUE PERSPEKTIVEN IM (ONLINE-)JOBMARKT

Wir haben unsere Kurse erfolgreich weiterentwickelt und bieten unsere AVGS-Maßnahmen auch in Hybrid-Form an.

### DIGITALE GRUNDKENTNISSE VERMITTELN

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer treffen sich *die ersten drei Tage in Präsenz*. Durch die Vermittlung digitaler Grundkenntnisse werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer optimal auf die in den kommenden Wochen folgende *digitale Durchführung des Kurses* vorbereitet.

Da viele der Teilnehmer/innen nicht die geeignete Technik besitzen, stellen wir für das Seminar einen Laptop zur Verfügung. Dieser ist bereits mit den notwendigen Programmen ausgestattet.

### OFFENHEIT FÜR ABSCHLUSSORIENTIERTE WEITERBILDUNGEN

*In unseren AVGS-Maßnahmen geht es darum die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu befähigen, 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 und jeden Teilnehmer unserer Maßnahmen. Dabei wird ein starker Fokus auf Eigenverantwortung gelegt.*

### SICHERER UMGANG MIT TECHNISCHEN MÖGLICHKEITEN

Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewinnen Sicherheit im Umgang mit der im Seminar angewandten Technik. 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.

Am letzten Tag unserer Hybrid-Maßnahmen treffen die Kundinnen und Kunden noch einmal in Präsenz zusammen. An diesem Tag werden die Fortschritte jeder/jedes Einzelnen ausgewertet.

### STÄRKUNG DER INTEGRATIONSKETTE DURCH WARME ÜBERGABE

In einer „warmen Übergabe“ werden die erarbeiteten Ergebnisse gemeinsam mit der Integrationsfachkraft individuell besprochen und Handlungsempfehlungen festgelegt. Um die Integrationskette zu stabilisieren, können die Kundinnen und Kunden noch zwei Monate lang in Form von Telefoncoachings im Integrationsprozess begleitet werden.

# INTERNATIONAL MOTIVATION TRAINING



## NEUE AKTIVIERUNGSWEGE ALS HYBRID-SEMINAR

### ZIELGRUPPE

**SGB II-Empfänger/innen, die aufgrund von körperlichen oder geistigen Behinderungen oder wegen sonstiger gesundheitlicher Einschränkungen glauben, nicht mehr arbeiten zu können. Sie haben kein Selbstbewusstsein mehr. In Vorstellungsgesprächen, wenn sie überhaupt eines bekommen, machen sie eher Negativwerbung für sich selbst. Sie wirken antriebslos, haben keine konkreten Ziele mehr für ihre berufliche Zukunft. Der aktive Umgang mit Veränderung wird vermieden.**

**Die Maßnahme besteht aus 27 Tagen. Diese Tage verteilen sich auf ca. acht Wochen (4 Tage Präsenz in Vollzeit und 23 Tage Online in Teilzeit).** Die ersten drei Tage finden in Präsenz statt. Auf diese Weise hat die Gruppe die Möglichkeit,

sich gegenseitig kennenzulernen, mit der Technik vertraut zu werden und später online optimal zusammenzuarbeiten. Danach finden alle weiteren Blöcke online statt. Am letzten Tag der Maßnahme trifft die Gruppe sich noch einmal zu einem Präsenztage. Hier werden die Fortschritte, die alle Teilnehmer/innen gemacht haben, besprochen und ausgewertet.

Die in der Maßnahme erarbeiteten Ziele werden direkt nach dem letzten Maßnahmetage bei einer sogenannten „warmen Übergabe“ zwischen Integrationsfachkraft, Trainer/in und Kundin/Kunde ausgewertet. In diesem Übergabegespräch werden auch direkte Handlungsempfehlungen besprochen und die nächsten Schritte für die Teilnehmerin/ den Teilnehmer vereinbart.

## ZIEL DER MAßNAHME

Es ist ein 27-tägiger Hybrid-Kurs, der Menschen mit körperlichen oder geistigen Behinderungen oder gesundheitlichen Einschränkungen hilft, Schritt für Schritt innere Schranken zu erkennen und zu überwinden. Die Kundinnen und Kunden lernen sich an den Präsenz-Tagen des Seminars persönlich kennen. Durch intensive Erklärung der Technik und durch selbstständige, aktive Nutzung während des Seminars, lernen die Teilnehmer/innen mit den technischen Möglichkeiten, die ein Online-Seminar bietet, umzugehen.

Sie erweitern ihre Komfortzone, lernen ihre Stärken anzuerkennen und neue Möglichkeiten strategisch zu nutzen, anstatt sie abzulehnen. Es geht in unserem Seminar u.a. 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 Teilnehmer/innen 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- und Hybrid-Fortbildungen bieten, an denen die Teilnehmer/innen plötzlich partizipieren können, werden thematisiert.

**Vermeidungsstrategien** werden erkannt und abgebaut. Durch besondere Aktivierungstechniken werden die Kundinnen und Kunden 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 Dozentinnen und Dozenten wird die **Beschäftigungsfähigkeit** der Teilnehmer/innen 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 4 Unterrichtseinheiten Einzelcoachings vor.

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

## INHALT UND AUFBAU DER HYBRID-MAßNAHME

»Gestärkt Perspektiven schaffen« besteht aus 8 aufeinander aufbauenden Blöcken. Jeder Block dauert 3 bzw. 4 Tage. **Die Maßnahme dauert insgesamt 27 Tage**, verteilt i. d. R. auf acht Wochen. Die **Präsenz-Tage** bestehen aus 8 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten. Jeder **Online-Tag** besteht aus 6 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten. Dadurch ist es den Teilnehmern möglich, das Thema in Tiefe kennenzulernen, es zu verinnerlichen und intensiv in ihr Leben zu integrieren.

**Die ersten Blöcke beschäftigen sich damit**, dass die Teilnehmer/innen sich wieder ihrer Stärken 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 Durchhaltevermögen 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, sich Arbeitgebern nach kurzer Zeit 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 **Termine für Einzelcoachings** vorgesehen, in denen sie/er mit der/dem Trainer/in die Problemlagen klären kann, die sie/er in der Gruppe nicht direkt ansprechen möchte. In dieser Zeit können auch die Bewerbungsunterlagen mit der/dem Trainer/in strukturell begutachtet werden.



## ÜBERSICHT DER BLÖCKE

<b>Block 1</b>	<b>Eigenverantwortung (3 Tage Präsenz)</b>	<b>24 UE</b>
<b>Block 2</b>	<b>Raus aus der Isolation (4 Tage Online)</b>	<b>24 UE</b>
<b>Block 3</b>	<b>Meine Stärken erleben (4 Tage Online)</b>	<b>24 UE</b>
<b>Block 4</b>	<b>Gesundheitsbewusstsein fördern 1 (3 Tage Online)</b>	<b>18 UE</b>
<b>Block 5</b>	<b>Gesundheitsbewusstsein fördern 2 (3 Tage Online)</b>	<b>18 UE</b>
<b>Block 6</b>	<b>Alternative Berufe und Perspektiven (4 Tage Online)</b>	<b>24 UE</b>
<b>Block 7</b>	<b>Ziele und Perspektiven entwickeln (3 Tage Online)</b>	<b>18 UE</b>
<b>Block 8</b>	<b>Ziele gemeinsam umsetzen (2 Tage Online, 1 Tag Präsenz)</b>	<b>20 UE</b>
<b>EC</b>	<b>Einzelcoachings, den Blöcken nach Bedarf zugeordnet</b>	<b>4 UE</b>
<b>EC</b>	<b>Warme Übergabe</b>	<b>1 UE</b>
	<b>GESAMT</b>	<b>175 UE</b>

EC = Einzelcoachings    UE = Unterrichtseinheiten

Damit alle Teilnehmer/innen die Möglichkeit haben, am Online-Seminar teilzunehmen, stellen wir im Bedarfsfall die Technik zur Verfügung.

Während der ersten drei Präsenztage, wird jede Kundin/ jeder Kunde mit dem Gebrauch der Technik vertraut gemacht und optimal auf die Nutzung der Seminarplattform vorbereitet. Digitale Grundkenntnisse werden vermittelt und während der Maßnahme durch aktive Nutzung vertieft und gefestigt.

**Zugangsvoraussetzung:**  
WLAN-Zugang

## INHALTE DER 8 BLÖCKE

### **Block 1 Eigenverantwortung/ Digitale Grundkenntnisse (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.

Darüber hinaus werden in diesem Block wichtige digitale Grundkenntnisse vermittelt und geübt, die die Teilnehmer/innen befähigen, danach am weiteren Verlauf des Online-Seminars teilzunehmen. Die Technik wird für die Teilnehmer/innen am dritten Tag dieses ersten Blocks verteilt. Sollte ein/e Teilnehmer/-in an diesem Tag nicht anwesend sein, wird der Laptop per Post nach Hause geschickt.

### **Block 2 Raus aus der Isolation (4 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.

### **Block 3 Meine Stärken erleben (4 Tage)**

Im dritten Block machen sich die Kunden ihre seit langem vergessenen Stärken bewusst. Sie lernen ihre Erfolge wieder als solche zu bewerten. Verschiedene mögliche Persönlichkeitstypen in einem Team werden anhand z.B. der DISG-Analyse intensiv vorgestellt. Dabei kann jede/r Teilnehmer/ in ihre/seine Stärken und Fähigkeiten klar erkennen. Jede/r einzelne wird dadurch ihre/seine 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 Teilnehmer/innen 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 und 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, ungesunde Ernährung, mangelnde Bewegung, aber auch Frustration und Hoffungslosigkeit 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.

#### **Block 6 Alternative Berufe und Perspektiven (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 gerne 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. 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 7 Ziele und Perspektiven entwickeln (3 Tage)**

In Block sieben geht es darum, dass Kunden wieder anfangen, 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 anzustreben.

#### **Block 8 Ziele gemeinsam umsetzen (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/jeder Kundin werden 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.

*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.*

## INTERNATIONAL MOTIVATION TRAINING



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

**Nach dem Seminar findet eine sogenannte »warme Übergabe« der Leistungsempfänger/innen (Kunden/Kundinnen) an die jeweiligen Integrationsfachkräfte (IFK) statt. Diese vorzunehmen hat entscheidende Vorteile.**

#### **VORTEILE FÜR DIE LEISTUNGSEMPFÄNGER/INNEN:**

- 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 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 die Leistungsbezieher/innen 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 den/die jeweilige/n Kunden/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 alle an einem Tisch sitzen und 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  
kontakt@internationalmotivation.com | www.internationalmotivation.com



Berlin, September 2023

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