



**ONLINE & TEILZEIT**  
8 Wochen à 3 Tage = 24 Tage  
Für 12 Teilnehmer



# LETZTE HÜRDEN MEISTERN

**ONLINE-SEMINAR AUFFRISCHUNGSKURS**



## 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



### DIE LETZTEN WIDERSTÄNDE AUS DEM WEG RÄUMEN

**Unsere AVGS-Maßnahme »Letzte Hürden meistern« aktiviert langzeitarbeitslose Menschen, die bereits einen unserer Kurse besucht haben und nach mehreren Wochen oder Monaten noch keine Arbeit aufgenommen haben. Gemeinsam werden die Hindernisse analysiert, hinterfragt und Lösungen erarbeitet. Zudem gibt es hier Praxistage – es werden von Beginn an Jobs gesucht und Bewerbungen verschickt. Die Maßnahme dauert 24 Tage, verteilt auf 8 Wochen.**

#### ZIELGRUPPE

Die Maßnahme richtet sich an langzeitarbeitslose Menschen, die bereits eine Motivationsmaßnahme (z.B. von International Motivation Training) besucht haben und nach wie vor eines oder mehrere der folgenden Vermittlungshemmnisse aufweisen:

- den Glauben an sich und die eigenständige Gestaltung ihrer Zukunft nicht vollständig entwickelt
- Probleme bei der Findung und Definition eigener Ziele
- sich nicht mehr in der Lage dazu fühlen, noch vorhandene Ziele selbstständig umzusetzen
- sich bereits mit ihrer Situation abgefunden haben und dadurch antriebslos sind, so dass sie keine Motivation für Veränderung und Weiterentwicklung aufbringen können
- die Schuld für ihre Situation bei anderen suchen

#### ZIEL DER MAßNAHME

Bei »Letzte Hürden meistern« geht es zum einen darum, motivierendes Wissen, Strategien und Erfolgsbeispiele zu wiederholen. Zum anderen handelt die Maßnahme davon, ganz genau auf die aktuellen Schwierigkeiten bei der Umsetzung der Ziele zu blicken und individuelle Lösungen zu erarbeiten. Die Teilnehmer/innen-Gruppe »trägt« dabei den Einzelnen und motiviert, die gesetzten Ziele gemeinsam umzusetzen: passende Arbeit am ersten Arbeitsmarkt zu bekommen.

#### MOTIVATIONSINHALTE:

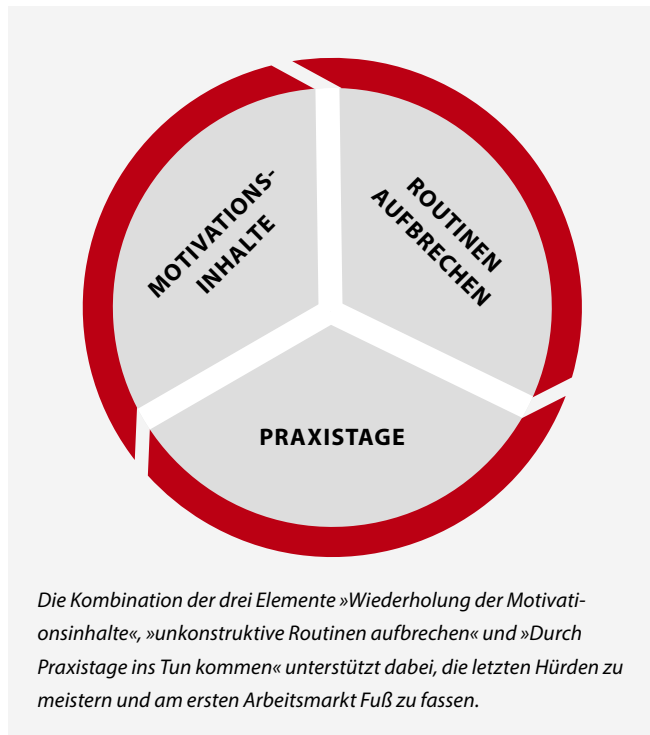
»Wiederholung macht einen Gedanken stark...«. Das lernen unsere Teilnehmer/innen und dieses Prinzip wenden wir auch auf unser eigenes Seminar an. Unsere Trainer/innen wiederholen die Kerninhalte unserer Motivationsseminare wie Eigenverantwortung, die eigenen Stärken nutzen, »SMARTe« Ziele und vieles mehr. Da jede/r unserer Trainer/innen eine persönliche Note in das Seminar miteinbringt haben die Teilnehmer/innen die Gelegenheit die Inhalte wieder aus einem frischen Blickwinkel zu betrachten und zu reflektieren. Zusätzlich werden auch neue Themen wie Achtsamkeit und Resilienz besprochen.

#### ROUTINEN AUFBRECHEN:

Viele Teilnehmer/innen haben zudem oft langjährige, individuelle und suboptimale Muster und Routinen entwickelt, die sie im aktuellen Status Quo halten, und für deren Veränderung ein einzelnes Seminar manchmal nicht reicht. Unsere erfahrenen Trainer/innen gehen in »Letzte Hürden meistern« durch Gruppenübungen und Einzelcoachings weiter auf diese ein und zeigen neue Sichtweisen auf. Durch gezielte Übungen werden diese Muster aufgebrochen, um Raum für Veränderung zu schaffen.

## PRAXISTAGE:

Ein weiteres Element der Maßnahme sind die Praxistage. Diese machen ein Drittel des Kurses aus und dienen dafür »ins Tun zu kommen«. Schon von der ersten Woche an halten die Teilnehmer/innen Präsentationen, planen ihre Zukunft, suchen nach Jobs und versenden Bewerbungen. Durch das Arbeiten als Team entsteht mehr Motivation und Rückschläge können aufgefangen werden.



## ABLAUF DER ONLINE-MASSNAHME

»Letzte Hürden meistern« besteht aus acht aufeinander aufbauenden Blöcken. Jeder Block erstreckt sich über drei Halbtage. Die Maßnahme dauert insgesamt 24 Tage, verteilt i. d. R. auf acht Wochen und wird in Deutsch durchgeführt.

Der Kurs findet online per Videogruppenkonferenz und in Teilzeit statt, d.h. von 8:00 bis 14:00 Uhr. Ein Laptop wird für die Teilnahme zugesendet. Lediglich ein Standard WLAN-Zugang ist nötig. Jeder Tag besteht aus sieben Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten. Dadurch ist es den Teilnehmer/innen möglich, das Thema in der Tiefe kennenzulernen, es zu verinnerlichen und intensiv in ihr Leben zu integrieren. Ausreichende Pausenzeiten sind eingeplant.

Zusätzlich zum Gruppenkurs erhält jede/r Teilnehmer/in, ein Einzelcoaching a 45 Minuten per Telefonat oder Videochat. In diesen wird auf die individuellen Probleme und Bedürfnisse eingegangen, gemeinsam Lösungen erarbeitet und Vermittlungshemmnisse abgebaut.

Um den erarbeiteten Fortschritt zu dokumentieren und einen nahtlosen Übergang zu gewährleisten, findet am Ende des Kurses die sogenannte »Warme Übergabe« zwischen Kursleiter/in, Kunde/in und dem Auftraggeber (Jobcenter, Agentur für Arbeit, etc.) statt.

## KURZÜBERSICHT DER 8 BLÖCKE

### Block 1 Wo stehe ich gerade? (3 Tage)

Die Teilnehmer/innen lernen sich kennen und formen eine Gruppe. Bisherige Erfolge und aktuelle Herausforderungen werden vorgestellt. Die eigenen Stärken werden reflektiert und der Gruppe präsentiert.

*Praxistag: (Selbst)Präsentation üben.*

### Block 2 Das Ruder in die Hand nehmen (3 Tage)

Theorie zu Eigenverantwortung und Motivation werden wiederholt. Aktuelle Ziele werden hinterfragt und gegebenenfalls angepasst. Es werden Zwischenschritte für den Hauptplan ausformuliert sowie Alternativpläne entwickelt.

*Praxistag: Entsprechende Jobs für die Alternativpläne suchen.*

### Block 3 Die richtigen Gedanken als Rückenwind (3 Tage)

Block 3 dient der Wiederholung des Themenblocks »Kraft der Gedanken«. Die Teilnehmer/innen entdecken außerdem durch Selbsterfahrungsübungen ihr eigenes Potenzial.

*Praxistag: Anpassen des Lebenslaufes je nach Alternativplan.*

### Block 4 Letzte Hürden überwinden (3 Tage)

In diesem Block lernen die Teilnehmer/innen den konstruktiven Umgang mit Angst, Hindernissen und Rückschlägen. Wie kommt man aus der Komfortzone heraus und was für eine Rolle spielt Achtsamkeit und Resilienz dabei?

*Praxistag: Das richtige Anschreiben.*

### Block 5 Ich bin es Wert! (3 Tage)

Der Inhalt dieses Blocks ist das Thema »Glaubenssätze und Selbstsabotage«. Außerdem lernen die Teilnehmer/innen sich richtig in Vorstellungsgesprächen zu präsentieren und zu verkaufen und können offene Fragen klären.

*Praxistag: Üben des Vorstellungsgesprächs.*

### Block 6 Wie die Profis (3 Tage)

Das Management der persönlichen Ressourcen ist essenziell für ein erfolgreiches Berufs- und Privatleben. Daher werden in diesem Block die Themen Zeit- und Energiemanagement sowie Stressmanagement und Resilienz behandelt.

*Praxistag: Erstellen eines eigenen Wochenplans.*

### Block 7 Arbeit darf Spaß machen! (3 Tage)

Ein Hindernis für die erfolgreiche Aufnahme eines Jobs ist oft die Angst vor Kollegen und Vorgesetzten, oder den Folgen der Arbeit, z.B. Erschöpfung. Daher behandelt dieser Block viele Prinzipien und Tipps für nachhaltige Motivation und Freude bei der Arbeit. Dazu gehören Themen wie Achtsamkeit, eigene Grenzen, die richtige Position und Rolle im Unternehmen sowie Teamdynamiken.

*Praxistag: Üben des Vorstellungsgesprächs 2.*

### Block 8 Aufbruch (3 Tage)

Der letzte Block dient der Zusammenfassung und Wiederholung des Gelernten. Die Teilnehmer/innen präsentieren ihre Pläne für die weitere Zukunft und die »Warme Übergabe« wird vorbereitet.



## 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  
kontakt@internationalmotivation.com | www.internationalmotivation.com



Letzte Hürden Meistern | Maßnahmennummer: 955/465/21

Berlin, September 2023

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