

INTERNATIONAL MOTIVATION TRAINING

ONLINE-SEMINAR – POWER FÜR FRAUEN



Damit Sie an unserem Seminar teilnehmen können stellen wir Ihnen einen Laptop zur Verfügung. Digitale Grundkenntnisse werden Ihnen zu Beginn des Kurses vermittelt. Durch regelmäßige Übung im Online-Seminar gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit der Technik.

Über das Seminar

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die vor dem Wiedereinstieg in den ersten Arbeitsmarkt stehen. Wir helfen Ihnen realistische Perspektiven für Ihre Zukunft zu entwickeln. Im Kurs bereiten wir Sie darauf vor, eine abschlussorientierte Qualifizierung zu beginnen oder direkt auf dem ersten Arbeitsmarkt Fuß zu fassen.

Alltagshindernisse und Krafträuber erkennen wir. Sie lernen, Zeit- und Energiemanagement zu optimieren und Ihre innere Batterie aufzuladen. Wir erweitern Ihre persönliche Mut-Zone, damit Sie kommende Veränderungen gestärkt angehen. Auch gegeneinander gerichtetes Gewissen (z. B. gegenüber Familie) wird thematisiert. Ihre Stärken und Potenziale für den Arbeitsmarkt werden definiert und gezielt in der Jobsuche eingesetzt.

Seminarinhalt

- Erkennen persönlicher Stärken
- Potentialanalyse
- Resilienz und Umgang mit Ablehnung
- Zielfindung und Zielerreichung (SMARTe Ziele)
- Zeit- und Selbstmanagement
- Aufbau von Netzwerken
- Bewerbungstraining (Erstellung Lebenslauf und Motivationsschreiben, Stellensuche, Vorstellungsgespräche souverän meistern)

Maßnahmenummer
962/182/24

Seminarnummer
025-8166



Semindauer

11 Wochen | 36 Tage insgesamt



Uhrzeit

08:00–13:00 Uhr

+ 4 x 45 Min. Einzelcoaching und
+ 1 x 45 Min. Übergabegespräch
nach Absprache



Voraussetzung

WLAN-Standard-Verbindung (6 Mbit)

Onlineseminar via Zoom (den Laptop erhalten Sie vor Seminarbeginn per Kurier, den Einladungslink per eMail)



Seminartermine

Woche 1: 24.11.2025 – 27.11.2025

Woche 2: 01.12.2025 – 04.12.2025

Woche 3: 08.12.2025 – 11.12.2025

Woche 4: 15.12.2025 – 18.12.2025

Woche 5&6: Weihnachtspause

Woche 7: 07.01.2026 – 09.01.2026

Woche 8: 12.01.2026 – 16.01.2026

Woche 9: 19.01.2026 – 23.01.2026

Woche 10: 26.01.2026 – 29.01.2026

Woche 11: 02.02.2026 – 04.02.2026



Übergabegespräche

Woche 11: 05.02. (& 06.02.2026)



Anmeldung / Beratung

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Telefonisch: +49 30 5858151-0

Oder per Email: info@imt.training