

# INTERNATIONAL MOTIVATION TRAINING

## ONLINE-SEMINAR – GESTÄRKT PERSPEKTIVEN SCHAFFEN



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

Es geht in diesem Seminar um Sie als Mensch und nicht nur als mögliche Arbeitskraft. Sie lernen durch Achtsamkeit und Eigenverantwortung Ihre Bewerbungsprozesse so zu gestalten, dass es Ihnen gut geht und Sie schnellere und bessere Ergebnisse erzielen können. Das Erkennen und Aufbrechen unterbewusster Automatismen stehen genauso auf dem Programm wie Stressmanagement und Burn-Out-Prävention. Ziel ist es, dass Sie wieder eine Arbeit finden, die zu Ihnen passt, bei der Sie sich wohl fühlen und von der Sie eigenständig leben können.

### Seminarinhalt

- Raus aus der Isolation – Erkennen persönlicher Stärken
- Gesundheitsmanagement
- Alternative Berufe und Perspektiven erarbeiten
- Potentialanalyse
- Netzwerke aufbauen
- Bewerbungstraining (Erstellung Lebenslauf und Motivationsschreiben)

**Maßnahmenummer**  
962/214/24

**Seminarnummer**  
026-9277



### Seminardauer

**8 Wochen** | 27 Tage insgesamt



### Uhrzeit

Pflichtteil: **08:00–13:00 Uhr**

Betreute Hausaufgabe: 13:00 – 14:30 Uhr

Freiwilliges Lernangebot (1x/Woche):

13:00 – 15:00 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:** 20.07.2026 – 23.07.2026

**Woche 2:** 27.07.2026 – 30.07.2026

**Woche 3:** 03.08.2026 – 06.08.2026

**Woche 4:** 10.08.2026 – 12.08.2026

**Woche 5:** 17.08.2026 – 19.08.2026

**Woche 6:** 24.08.2026 – 26.08.2026

**Woche 7:** 31.08.2026 – 02.09.2026

**Woche 8:** 07.09.2026 – 09.09.2026



### Übergabegespräche

**Woche 8: 10.09. & 11.09.2026**



### Anmeldung / Beratung

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Telefonisch:** +49 30 5858151-0

**Oder per Email:** info@imt.training