

# INTERNATIONAL MOTIVATION TRAINING

## ONLINE-SEMINAR – POWER FÜR FRAUEN UND ERZIEHENDE



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

**Mutter/Vater zu sein heißt Vorbild zu sein. 24 Stunden am Tag ein Kind zu betreuen ist eine extrem schöne, aber auch anstrengende und herausfordernde Aufgabe. Sie kann so herausfordern sein und so viel Zeit einnehmen, dass viele (Allein-) Erziehende nicht wissen, wie sie parallel zu ihren familiären Verpflichtungen einer beruflichen Tätigkeit nach gehen sollen. In der Maßnahme entwickeln Erziehende ein neues Selbstbewusstsein und lernen, den Spagat zwischen familiären und beruflichen Verpflichtungen meistern können und positiv in die Zukunft zu schauen.**

### Seminarinhalt

- Erkennen persönlicher Stärken
- Potentialanalyse
- Vorstellung von Betreuungs- und Unterstützungsangeboten
- Lösungen für auftretende Probleme in Bezug auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Aufbau von Netzwerken
- Bewerbungstraining (Erstellung Lebenslauf und Motivationsschreiben)

**Maßnahmenummer**  
962/182/24

**Seminarnummer**  
026-9269



### Seminardauer

**10 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:** 20.04.2026 – 23.04.2026

**Woche 2:** 27.04.2026 – 30.04.2026

**Woche 3:** 04.05.2026 – 07.05.2026

**Woche 4:** 11.05.2026 – 13.05.2026

**Woche 5:** 18.05.2026 – 21.05.2026

**Woche 6:** 26.05.2026 – 29.05.2026

**Woche 7:** 01.06.2026 – 03.06.2026

**Woche 8:** 08.06.2026 – 11.06.2026

**Woche 9:** 15.06.2026 – 18.06.2026

**Woche 10:** 22.06.2026 – 23.06.2026



### Übergabegespräche

**Woche 10: 24.06. & 25.06.2026**



### Anmeldung / Beratung

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

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

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