

# 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 mit oder ohne Migrationshintergrund, 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 werden identifiziert. Sie lernen, wie Sie Ihr Zeit- und Energiemanagement noch besser optimieren und Ihre inneren Batterien dabei immer wieder aufladen können. Wir helfen Ihnen, Ihre persönliche Mut-Zone zu erweitern. So gestärkt können Sie die kommenden Veränderungen optimal vorbereitet angehen. Auch das mögliche schlechte Gewissen gegenüber z.B. der Familie oder anderen Menschen wird thematisiert. Darüber hinaus werden Ihre persönlichen Stärken hervorgehoben, Ihre Potentiale für den ersten Arbeitsmarkt definiert und es werden Möglichkeiten gefunden, diese erfolgreich in der Jobsuche einzubringen. Der sichere Umgang mit Technik und digitaler Bewerbung wird in der Maßnahme anhand von Tablets geübt.

#### 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)



#### Seminardauer

9 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:** 01.06.2026 – 03.06.2026  
**Woche 2:** 08.06.2026 – 11.06.2026  
**Woche 3:** 15.06.2026 – 18.06.2026  
**Woche 4:** 22.06.2026 – 25.06.2026  
**Woche 5:** 29.06.2026 – 02.07.2026  
**Woche 6:** 06.07.2026 – 09.07.2026  
**Woche 7:** 13.07.2025 – 17.07.2025  
**Woche 8:** 20.07.2025 – 24.07.2025  
**Woche 9:** 27.07.2026 – 29.07.2026



#### Übergabegespräche

Woche 9: 30.07. & 31.07.2026

#### Maßnahmenummer

962/182/24

#### Seminarnummer

026-9726



#### Anmeldung / Beratung

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

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

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