

Online-Seminar

In Arbeit gehen - intensiv

Schwerpunkt Gesundheitliche Einschränkungen



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 Eigen-verantwortung 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.

Seminarziele

- Raus aus der Isolation – Erkennen persönlicher Stärken
- Gesundheitsmanagement
- Alternative Berufe und Perspektiven erarbeiten
- Aktivierung und Stabilisierung
- Vorbereitung auf Arbeitsalltag
- Förderung von Eigenverantwortung

Lernziel

Aufbau von Selbstvertrauen,
Bewerbungsfähigkeit und arbeitsmarktrelevanten Kenntnissen.

Seminarinhalt (Übersicht Themenblöcke)

Eigenverantwortung, Potenzialanalyse I & II
Zielfindung I & II, Resilienztraining,
Bewerbungstraining, Selbstvermarktung,
Ankommen im Job

Maßnahmenummer

962/105/26



Seminardauer

12 Wochen | 36 Tage insgesamt



Uhrzeit

08:00–13:30 Uhr (30 Minuten Pause)

+ 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 | Laptop-
Einweisung vor Seminarbeginn)



Seminartermine

Woche 1: 07.12.2026 – 10.12.2026

Woche 2: 14.12.2026 – 17.12.2026

Woche 3&4: Weihnachtspause

Woche 5: 07.01.2027 – 08.01.2027

Woche 6: 11.01.2027 – 14.01.2027

Woche 7: 18.01.2027 – 21.01.2027

Woche 8: 25.01.2027 – 28.01.2027

Woche 9: 01.02.2027 – 04.02.2027

Woche 10: 08.02.2027 – 11.02.2027

Woche 11: 15.02.2027 – 18.02.2027

Woche 12: 22.02.2027 – 23.02.2027



Übergabegespräche

Woche 12: 24.02. & 25.02.2027



Seminarnummer

026-10598



Anmeldung / Beratung

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur
Verfügung.

Telefonisch: +49 30 5858151-0

Oder per Email: info@imt.training