IMT INTERNATIONAL MOTIVATION TRAINING

**Online-Seminar**

# Power für Frauen und Erziehende

## Lebenserfahrung als Stärke nutzen – selbstbewusst neue berufliche Perspektiven entwickeln

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.

### Zielgruppe
**Ü40 Frauen**

### Über das Seminar
**Power für Frauen und Erziehende unterstützt Frauen über 40 dabei, persönliche Kompetenzen sichtbar zu machen, realistische berufliche Perspektiven zu entwickeln und den Wiedereinstieg in Ausbildung oder Beschäftigung mit individueller Begleitung vorzubereiten.**

### Seminarziele
- Persönliche Stärken und Erfahrungen erkennen
- Berufliche Neuorientierung entwickeln
- Selbstvertrauen und Resilienz stärken
- Sicherheit im Bewerbungsprozess gewinnen
- Individuelle Integrationsschritte umsetzen

### Lernziel
Die Teilnehmenden stärken ihre Beschäftigungsfähigkeit und entwickeln auf Grundlage ihrer Erfahrungen realistische Perspektiven für den beruflichen Wiedereinstieg.

### Seminarinhalt (Übersicht Themenblöcke)
Veränderung und Mut, Potentiele erkennen, Perspektiven entwickeln, Resilienz, Gesundheitsmanagement, Bewerbungstraining, Kommunikation und Netzwerke, Auf dem Arbeitsmarkt Fuß fassen

### Maßnahmenummer
962/114/26

### Seminardauer
**7 Wochen** | 32 Tage insgesamt

### Uhrzeit
**08:00–13:45 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:** 26.10.2026 – 29.10.2026
**Woche 2:** 02.11.2026 – 06.11.2026
**Woche 3:** 09.11.2026 – 13.11.2026
**Woche 4:** 16.11.2026 – 20.11.2026
**Woche 5:** 23.11.2026 – 27.11.2026
**Woche 6:** 30.11.2026 – 04.12.2026
**Woche 7:** 07.12.2026 – 09.12.2026

### Übergabegespräche
**Woche** 7: 10.12. & 11.12.2026

### Seminarnummer
O26-10069

### Anmeldung / Beratung
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
**Telefonisch:** +49 30 5858151-0
**Oder per Email:** info@imt.training