

Übersicht Inhouse-Seminare

„Bewerben in der Wirtschaft“

Allgemeine Informationen

Zielgruppen

Deutsche und internationale Teilnehmer, die in naher Zukunft (idealerweise innerhalb eines Jahres) auf dem freien Arbeitsmarkt in Deutschland einen Job suchen möchten und noch keine oder geringe Bewerbungserfahrung haben. Die Seminarinhalte und verwendeten Beispiele werden immer an die Gruppenmehrheit angepasst:

- ▶ MINT ↔ Geisteswissenschaften
- ▶ Deutsche ↔ Internationale
- ▶ Promovierende ↔ Postdocs ↔ Studierende

Sprachen

Die Live-Seminare können in deutscher oder englischer Sprache stattfinden. Bei den Selbstlernmodulen können die Teilnehmer:innen unabhängig von der offiziellen Kurssprache selbst entscheiden, ob sie Englisch oder Deutsch bevorzugen.

Trainerqualifikation

Eine Übersicht meines Werdegangs mit Qualifikationen können Sie sich über diesen Link herunterladen:

<https://www.push-your-career.de/ueber-heidi-stoerr>

Referenzen

Eine Liste meiner Kunden finden Sie unter dem folgenden Link. Persönliche Kontaktdaten zu Referenzgebern teile ich Ihnen auf Wunsch gern mit:

https://www.push-your-career.de/bewerbungsseminare-fuer-hochschulen/#referenzen_feedback

„Für mich war es einer der besten Workshops, die ich je besucht habe. Ich fand die Mischung aus Webinaren und Selbstlernkursen toll.“

Kommentar aus Evaluationsbogen der RUB Research School, Ruhr Universität Bochum

„All content of the course was well-designed. I wasn't expecting this kind of well-structured content. Everything is wow!“

Kommentar aus Evaluationsbogen der Graduiertenakademie, Universität Jena



4,7/5 Teilnehmerzufriedenheit in 2025

TELEFON

0163-6643434

E-MAIL

heidi.stoerr@push-your-career.de

WEB

www.push-your-career.de

UID

Ust-IdNr.: DE280123483

Preise

Der Honorarsatz für Online-Veranstaltungen in 2026 beträgt 163 Euro pro Stunde (entspricht einem Seminartagesatz von 1059,50 € bei 6,5 h reiner Unterrichtszeit pro Seminartag). Gilt für Präsenz- und Onlinekurse. Der Satz wird jährlich um die Inflationsrate angepasst. Die Leistung ist umsatzsteuerfrei. Für Vor-Ort-Veranstaltungen wird die volle Vor-Ort-Anwesenheitszeit berechnet zzgl. Fahrtkosten plus halbe Reisezeit und Hotelkosten. Für einen einzelnen Online-Kurzvortrag bis 2,0 h Dauer wird ein Aufwandszuschlag von 1 Stunde hinzugerechnet.

Inhalte der Seminare & Selbstlernkurse

Das Trainingsprogramm besteht aus sechs großen Themenmodulen und ergänzenden Spezialthemen:



Die meisten Themen bestehen aus einem Grundlagenkurs und einem vertiefenden Workshop oder einer Übung. Alle Grundlagenkurse können entweder als Selbstlernkurs (Play-Icon) oder Live-Webinar (Personen-Icon) eingebunden werden. Vorteile eines Blended Learning Formats:

- ▶ Videosprache kann durch Teilnehmer ausgesucht werden (Deutsch oder Englisch)
- ▶ Lernzeitpunktwahl kann individuell bestimmt werden
- ▶ Aufteilung der Informationsmenge in kleinere Häppchen
- ▶ Lerntest mit Wiederholungsmöglichkeit bei falschen Antworten

! Selbstlernkurse können auch alleinstehend eingesetzt werden:

- ▶ Als Ersatz für Teilnehmer, die nur auf die Warteliste gekommen sind.
- ▶ Bei sofortigem Hilfebedarf, der nicht bis zum nächsten Seminartermin warten kann.
- ▶ Als Ergänzung zu Ihren Beratungsgesprächen.

Nachfolgend finden Sie alle Seminarthemen mit dem dazugehörigen Seminarumfang. Zuzüglich muss noch Zeit für einen Seminarauftakt und Veranstaltungsabschluss eingeplant werden.

Stellensuche

- ▶ **Berufsideen weiterentwickeln** (1,0 h live)
 - ▶ Erlangte Kompetenzen, Persönlichkeitstests und Ratgeberempfehlungen
 - ▶ Kurzvorstellung typischer Berufsprofile für promovierte Berufseinsteiger
 - ▶ Kriterien zur Arbeitgeberauswahl

- ▶ **Jobangebote effizient suchen** (1,0 h Selbstlernkurs / 1,5 live)
 - ▶ Vorstellung aktiver Suchmöglichkeiten, wie Jobdatenbanken und Recherche von Unternehmen
 - ▶ Nutzung passiver Suchstrategien, wie persönlicher und sozialer Netzwerke oder Bewerberdatenbanken



Bewerbung

- ▶ **Bewerbungsunterlagen perfekt erstellen** (2,0 h Selbstlernkurs / 3,0 h live)
 - ▶ Anforderungen und Prüfvorgang aus Sicht der Unternehmen
 - ▶ Inhalt und Aussehen sowie Beispiele für Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse
 - ▶ Hinweise zu Versandwegen und dem eigenen Bewerbungsmanagement

- ▶ **Stellenanzeigen analysieren und Erfolgchancen abschätzen** (1,5 h live)
 - ▶ Analyse nach Muss- und Kann-Kriterien sowie codierten Leveln
 - ▶ Typische Formulierungen in Stellenanzeigen und ihre Bedeutung
 - ▶ Vorhandene Lücken zum Profil bewerten

- ▶ **Individuelles Lebenslauffeedback** (1,5 h pro 4er-Gruppe)
Jede:r Teilnehmer:in erhält und gibt Feedback zu den Lebensläufen



Vorstellungsgespräche

- ▶ **Vorstellungsgespräche souverän meistern** (1,25 h Selbstlernkurs / 1,5 h live)
 - ▶ Gesprächsvorbereitung und Gesprächsphasen eines klassischen Interviews
 - ▶ Inhalte und Bewertungskriterien für die Selbstpräsentation
 - ▶ Besonderheiten bei Online-, Telefoninterviews sowie Assessment Centern

- ▶ **Personalerfragen richtig beantworten** (1,75 h live)
 - ▶ Vorstellung üblicher Personalerfragen und gemeinsame Erarbeitung von möglichen Antworten

- ▶ **Übung der Selbstvorstellung** (1,5 h pro 4er-Gruppe)
 - ▶ Jede:r Teilnehmer:in übt die Selbstpräsentation und erhält Feedback



Gehalt

- ▶ **Gehaltsverhandlung erfolgreich führen** (1,0 h Selbstlernkurs / 1,5 h live)



- Ablauf einer Gehaltsverhandlung und typische Fehler
- Kompensationsmöglichkeiten durch finanzielle und nicht-finanzielle Vorteile

‣ **Einstiegsgehalt treffsicher bestimmen** (2,0 h live)

- Kalkulationsmethode für die Gehaltsbestimmung und Übung mit einem Fallbeispiel
- Recherchemöglichkeiten zum firmeninternen Gehaltsrahmen
- Ursachen des Gender-Pay-Gaps



Vertrag

‣ **Arbeitsbedingungen richtig bewerten** (1,0 h Selbstlernkurs und live)

- Übliche Vertragskonditionen für akademische Berufseinsteiger (Befristung, Arbeitszeit, Urlaub, Überstunden, Krankheit, Probezeit, Kündigungsfristen)
- Brutto-Netto-Berechnung mit Erläuterungen zu Sozialabgaben und Einkommenssteuer
- Vorzubereitende Unterlagen für den ersten Arbeitstag



Arbeitskultur

(nur für ausländische Teilnehmer)

‣ **Deutsche Kollegen besser verstehen** (4,0 h live)

- Vorstellung deutscher Kulturstandards im Kontext der Arbeitswelt
- Reflexion von Konflikten und Übung mit Fallbeispielen



Arbeitszeugnisse

(nur in deutscher Sprache)

‣ **Arbeitszeugnisse interpretieren und schreiben** (1,5 h live)

- Ziel, Formalien und Aufbau von Arbeitszeugnissen im industriellen Stil
- Formulierungsbeispiele für Promovierende und Postdocs
- Bedeutung der Benotungsformulierungen



Kurzveranstaltungen

Für Karriereevents (z. B. Karrieretage oder Jobmessen) finden Sie hier Sonderformate. Die Themen sind in der Regel ebenfalls Deutsch und Englisch durchführbar. Der zeitliche Umfang kann oft weiter angepasst werden.

„KI für Bewerber“

Der Vortrag zeigt praxisnahe Anwendungsfälle für die Bewerbungsphase und gibt Tipps zur Prompt-Erstellung und der Optimierung der Ergebnisse. Außerdem gibt es einen Einblick in den Einsatz auf der Personaler-Seite.

(60-90 Minuten)

„Tipps & Tricks für Jobmessen“

Mit diesem Vortrag lernen Studierende, wie sie Karrieremessen für die eigene Jobsuche gewinnbringend nutzen. Es geht um die Besuchsvorbereitung, das richtige Verhalten auf einer Messe und die Nachbereitung der gewonnenen Informationen, einschl. Hinweise für die Bewerbungserstellung. Idealerweise üben wir auch die kurze mündliche Selbstvorstellung. (90 Minuten + 30 Minuten für die Übung der Kurzvorstellung)

„Die Top-3 Absagegründe – und was du tun kannst, um sie zu vermeiden“

Der Vortrag benennt die häufigsten Absagegründe und gibt erste Tipps, welche Dinge man beachten sollte, damit die Bewerbung eine höhere Erfolgschance hat. (45 Minuten)

„Wie liest ein Personaler eine Bewerbung?“

In diesem Kurzvortrag werden die Vorgehensweise bei der Bewerbungsprüfung sowie generelle Pluspunkte in Bewerbungen kurz vorgestellt. (30 Minuten)

„Want to push your career in Germany? – Secrets of a successful job application“

In diesem Impulsvortrag für internationale Jobsucher werden auf unterhaltsame Weise die häufigsten Bewerbungsfehler von ausländischen Bewerbern aufgezeigt, um zu verdeutlichen, wie wichtig es ist, sich zu informieren. (15 Min.; nur in Englisch)

Quiz „Jobsuche in Deutschland“

Das Quiz enthält Fragen zu den wichtigsten Bewerbungsthemen für ausländische Jobsucher. Damit werden in einem lockeren und unterhaltsamen Rahmen Inhalte zu allen bewerbungsrelevanten Bereichen vermittelt. Schokoladenriegel winken als Gewinn oder als Trostpreis. Das Quiz kann an einem Messestand stattfinden oder auch vor großem Publikum. (0,25 – 1,5 h)

Individuelle Bewerbungsfeedbacks

In Einzelsessions oder auch in Kleingruppen können Kurzfeedbacks zu Bewerbungsunterlagen gegeben werden. (15-20 Min./Teilnehmer:in)