

Life-Design Thinking: Gestalte ein Leben, das zu Dir passt

„Wie finde ich einen neuen Karriereweg, der zu meiner Lebensphase passt?“

"Welche berufliche Tätigkeit steht mit meinen persönlichen Interessen und Wünschen im Einklang?"

„Soll ich mich weiter fachlich vertiefen oder mich in Richtung Management weiterentwickeln?“

"Wie finde ich einen Berufsweg, der mir ein gutes finanzielles Auskommen sichert?"

Zu diesen Fragen und mehr Fragen werden wir Dir mit Life Design Thinking in fünf Treffen einen Weg aufzeigen, wie Du die Einsichten gewinnen kannst, die Du brauchst, um ein Leben zu gestalten, das zu Dir passt.

Life Design Thinking überträgt die iterative Herangehensweise der Innovationsmethode Design Thinking auf Deine persönliche Lebensgestaltung. Iterativ bedeutet dabei sich schrittweise in wiederholten Prozessstufen der Lösung anzunähern.

Entwickelt wurde die Methode von den Professoren der School of Design Thinking und Stanford-Universität Bill Burnett und Dave Evans, um ihren Studenten einen Weg aufzuzeigen, wie sie sich an das passende Leben annähern können.

Ganz im Sinne des Design Thinking und anders als in der klassischen Berufs- oder Karriereberatung starten wir nicht mit einem definierten Ziel vor Augen, sondern nähern uns wie in einem Design-Prozess nach einer genauen Standortbestimmung Deines Lebens iterativ und durch Ausprobieren, den Leben an, die zu Dir passen. Und das ist kein Tippfehler, denn es gibt mehr als eine Option.

Lebe ab 2019 in Deinem Life Design!

Ines Dauth als Arbeitsmarkt- und Netzwerkspezialistin wird Dich gemeinsam mit einer Co-Moderatorin durch die Workshop-Reihe begleiten. Zwischen den Modulen finden wichtige Elemente der Selbstbeobachtung und Erkundung statt. Die Zeiten für die Nach-bereitung bestimmst Du selbst, dabei gilt aber, je intensiver, desto einfacher die Entscheidungsfindung ;-). Eine Teilnahme an allen fünf Modulen ist für die Gruppendynamik zwingend erforderlich.

Gesamtkosten pro Person: **800,00 € brutto** (672,27 € netto zzgl. MwSt.)

Termine des Kurses 201904: 06.09., 20.09., 11.10., 8.11., 22.11.2019 jeweils 15-20 Uhr,
optional mit anschließendem gemeinsamem Feierabend-Ausklang

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Anmeldung und alle Deine Fragen an:

netzwerkerin@inesdauth.de

anna.abelein@protostart.de (Urlaubsvertretung 12.7.-31.7.2019)

Unverbindliches Vorgespräch:

Life Design Thinking kann Dir helfen, den Weg in Deine Zukunft zu gestalten, egal in welcher Situation Du Dich befindest und vor welcher Herausforderung Du stehst. Doch bevor Du Dich mit der Lösung Deines Problems beschäftigen kannst, müssen wir erstmal gemeinsam herausfinden, wo Du bist und welche Probleme sich hinter Deiner aktuellen Situation verbergen. Manchmal stellt sich in der Bestandsaufnahme heraus, dass vor der Arbeit mit der Gruppe im Workshop noch einige Dinge (ggf. mit Unterstützung eines Coaches, den wir gern zur Seite stellen) in Eigenregie zu klären sind. Vereinbare dazu einen persönlichen oder telefonischen Termin mit uns.

Life Design Circle:

Nach Abschluss der Workshop-Reihe treffen sich alle ehemaligen Teilnehmer_innen (auch aus den vergangenen Workshops) regelmäßig zu einem Follow up und weiterem Brainstorming im Life Design Circle. Diese finden einmal monatlich dienstags 19 Uhr statt und werden von jeweils zwei Trainerinnen aus unserem Team moderiert. Kostenbeitrag pro Abend 40 € brutto zzgl. Verzehr.

Modul 1: Auftakt und persönliche Standortbestimmung: Beginne wo Du bist

„Ein Problem ist nur das, wo es Handlungsspielraum gibt.“

Bei dieser Auftaktveranstaltung werden wir erst gemeinsam in die Idee des Life Design Thinking eintauchen und mit verschiedenen Life Design-Methoden eine Standortbestimmung Deines aktuellen Lebens machen. Nach Hause gehst Du nach unserem Auftakt mit einigen Hausaufgaben, die Dir helfen, Deinen Standort noch klarer zu bestimmen und verschiedenen Methoden, die Dir helfen werden, Dich selbst und Deine Bedürfnisse noch besser zu verstehen.

Glaubenssatz: *Ich muss schon wissen, wohin ich gehe, bevor ich loslaufen kann.*

Reframing: *Ich kann nicht wissen wohin ich gehe, solange ich nicht weiß, wo ich stehe.*

Modul 2: ICH und meine Traumjobs

„Die eine Leidenschaft ist (nicht) der Ausgangspunkt.“

Nach unserem gemeinsamen Auftakt geht es im zweiten Treffen darum, die verschiedenen Eindrücke aus der eigenen Standortbestimmung systematisch auszuwerten und damit ein besseres Verständnis der eigenen Situation zu haben. Mit diesem geschärften Verständnis werden wir ganz im Sinne des Design Thinking kreativ und entwerfen, passend zu den eigenen Bedürfnissen, möglichst viele verschiedene Traumjobs. Dabei gehen wir davon aus, dass es nicht den EINEN richtigen schon existierenden Job gibt, sondern wir uns passend zu uns verschiedene Optionen gestalten können.

Glaubenssatz: *Arbeit ist nicht mit Spaß gleichzusetzen; deswegen heißt es ja Arbeit.*

Reframing: *Freude ist ein guter Indikator, um die richtige Arbeit für dich zu finden.*

Modul 3: Prototypen meiner vielen Leben

„Minimiere das Risiko.“

Im dritten Treffen geht es darum, das vertiefte Wissen über den eigenen Standort zu nutzen, um verschiedene Lebensoptionen anzudenken. Dabei gehen wir ganz im Sinne des Design Thinking davon aus, dass es nicht den EINEN richtigen Lebensentwurf gibt, der schon feststeht, sondern dass wir aus einer Vielzahl an möglichen Optionen iterativ das für uns jetzt passende Leben gestalten. Wie würde es sich anfühlen so zu leben und was bedeutet das für die verschiedenen für mich relevanten Lebensbereiche?

In diesem Treffen wirst Du verschiedene mögliche Life Designs kreieren, die dann im nächsten Schritt die Grundlage für Dein Prototyping sind. Um mehr darüber herauszufinden, wie es sich anfühlt diese Leben zu leben, bereiten wir gemeinsam Life Design Interviews vor und definieren ein Vorgehen, wie Du möglichst viele praktische Erfahrungen machen kannst. Der wichtigste Baustein in diesem Schritt ist das gemeinsame und moderierte Brainstorming. Dein Life Design Team unterstützt Dich intensiv bei der Ideenfindung. So erhältst Du eine hohe Ausbeute ohne Bewertung.

Glaubenssatz: *Ich muss das bestmögliche Leben designen, dann einen Plan machen und diesen umsetzen.*

Reframing: *Es gibt viele unterschiedliche Leben (und Pläne) in mir, ich werde zunächst eines wählen, welches ich verfeinern möchte, um auf meinem eigenen Weg den nächsten Schritt zu tun und vorwärts zu kommen.*

Modul 4: Meine Lebensalternativen: Passen sie wirklich?

„Lernend nach vorne gehen.“

Als Life Design Thinker halten wir nicht an unseren ersten Annahmen und Ideen zu passenden Lebensalternativen und Traumjobs fest, sondern iterieren auch diese nochmal mit Hilfe unserer Erfahrungen und Erkenntnissen der Erkundungsphase. Darauf aufbauend schärfen wir unsere Lebensalternativen zu realistischen Prototypen und bereiten eine weitere gezielte und fokussierte Erkundungsschleife vor, die schließlich die Grundlage unseres neuen Life Design ist.

Modul 5: START

„Glück ist loslassen, was man nicht braucht.“

Im letzten Schritt reduzierst du die Anzahl deiner Prototypen auf max. drei Möglichkeiten, wobei alle anderen nicht verloren gehen werden. Du definierst aufbauend auf allen gemachten Erfahrungen das passende Life Design und feierst den Start in dein neues Leben mit deinem Life Design Team. Du wirst mit einem Prototypen starten, dazu stehen und schauen, was passiert. Es geht um eine gute Wahl und nicht um die bestmögliche.

Mit allen fünf Schritten hast Du das Rüstzeug und ein Team, mit dem Du iterativ einzelne Schritte wiederholen oder den ganzen Prozess neu starten kannst. Wir bieten Update Termine an und empfehlen Dir, spätestens nach einem Jahr, Deinen Standort (gerne mit uns) zu überprüfen und ggf. neu zu justieren.