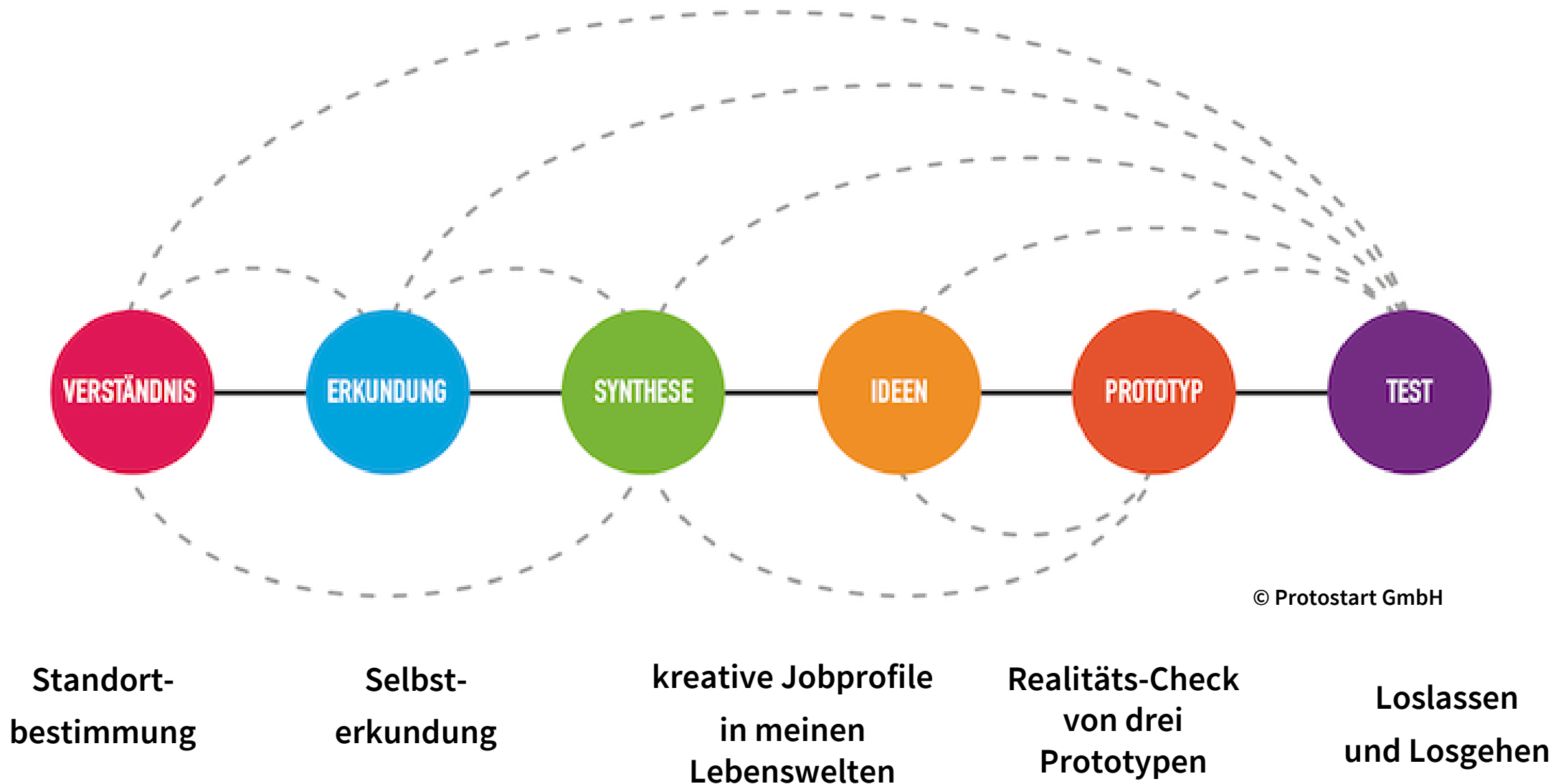


Design your life – unser Programm



Design your life - Vorgehensweise

1. Die eine Leidenschaft ist (nicht) der Ausgangspunkt

2. Lernend nach vorne gehen

3. Start am eigenen Ausgangspunkt –
ein Problem ist nur das, wo es Handlungsspielraum gibt

4. Geistige Einstellung eines Neuankömmlings auf der Erde:
Wir stellen Annahmen und Ideen in Frage

5. Gute Lösungen basieren nicht nur auf Rationalität sondern auf Erfahrungen

Design Thinking - Denkweise



Ich bin neugierig.



Ich probiere Dinge aus.



Ich stelle Annahmen in Frage. Probleme brauchen Reframing.



Ich vergesse nicht, dass es ein Prozess ist.



Ich bitte um Hilfe. Kollaboration und Fragen sind essentiell.

Unverbindliches Vorgespräch

Design your life 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.

Claudia Hans

.mail: claudia.hans@rhein-ruhr-seminare.de

.mobil: 01525 3 50 08 69

Ines Dauth

.mail: netzwerkerin@inesdauth.de

.mobil: 0173 5 34 80 19

Voraussetzungen – Teilnehmer*innen

Technik:

PC/Notebook mit Webcam/Mikrofon

Internetverbindung mit min. 6000 DSL

Kamerafunktion z.B. im Smartphone

Telefon / Handy

Externe Kopfhörer

ggf. Drucker (alle Arbeitsblätter gibt es auch als digitales Formular)

Kostenfreier Account in Microsoft Teams

Datenschutzerklärung

Materialien:

Lerntagebuch oder Ordner (DIN A4 oder DIN A5)

Klemmmappe für Arbeitsblätter

Schreibutensilien (verschiedene Farben)

Textmarker

Kreativmaterial aus dem Handarbeits- oder

Bastelvorrat, aus der Natur, Karten

Post it´s

Timer / Countdown / Kalender

Ein Rückzugsort mit Kuschedecke, Kissen

Unsere Life Design Kultur

- Ich nehme verbindlich von Anfang bis Ende am Workshop teil und halte innerhalb des Workshops die Zeiten ein.
- Ich bin über die Ziele und Inhalte des Workshops informiert.
- Ich übernehme die Verantwortung für meinen eigenen Lernerfolg.
- Ich gehe respektvoll mit den anderen um und lasse jeden ausreden.
- Ich beteilige mich aktiv an dem Workshop und bin bereit, meine Erfahrungen zu teilen. Wie weit ich mich öffne, bestimme ich zu jeder Zeit selbst.
- Ich lasse mich auf Methoden ein, auch wenn sie mir vielleicht nicht vertraut oder neu sind.
- Ich gebe eine freundliche Rückmeldung, die niemanden abwertet.
- Wir bleiben vertraulich und lassen die Informationen über und von uns im „Raum“.

Aspekte, die Dir noch wichtig sind, finden hier Raum.

Modul 1: Kennenlernen und Organisatorisches

Jedes Modul wird ca. zwei Stunden in unserem virtuellen Gruppenraum dauern, wir werden diese Zeit in einigen Modulen auch für Kleingruppensessions unterbrechen und dich in Bewegung bringen. Zwischen den Modulen wirst du Hausaufgaben für die Selbstreflexion und später auch für den persönlichen Austausch bekommen.

Im ersten Modul lernen wir uns kennen, besprechen alles rund um Online-Technik und Ablauf und führen das erste **Design your life Werkzeug – das Aktivitätslogbuch** ein. Damit wirst du in den nächsten Wochen einen besseren Eindruck von deinem persönlichen Energiemuster bekommen.

Modul 2: Standortbestimmung - Dashboard

„Beginne am eigenen Ausgangspunkt.
Ein Problem ist nur das, wo es Handlungsspielraum gibt.“

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.

Im zweiten Modul schauen wir gemeinsam auf deinen Handlungsbedarf und den Handlungsspielraum mit Hilfe des **Dashboards**. Denn dieses ist sehr individuell. In Tandems tauscht du dich dazu aus. Erste kleine Anpassungen kannst du direkt im Anschluss ausprobieren.

Resilienz ist eine weitere wichtige Ressource für dich während unseres Workshops. Du hast die Möglichkeit, bis zum nächsten Modul eine Extra-Portion in einer Einzelberatung zu tanken. Am besten ist es, wenn du dir ein paar persönliche Praktiken und Übungen zulegst und verfeinerst (Yoga, Meditation, Schreiben/Lesen von Lyrik, Gebet usw.). Das hilft, nachhaltig ein gut designtes Leben zu führen.

Modul 3: Standortbestimmung - Kompass

Wir wollen deine Selbststeuerungs- und Handlungskompetenz fördern. Wir geben dir darum im dritten Modul in einem kurzen Exkurs einen Einblick, was die Neurobiologie dazu sagt.

Du benötigst zunächst Klarheit, in welche Richtung du dich weiterentwickeln möchtest. Dein **Kompass** hält zusammen, was dir wichtig ist im Leben. Damit kannst du jederzeit feststellen, ob du dich (noch) in die richtige Richtung bewegst. Interessanterweise kann dein Gehirn erst dann alles was es wahrnimmt entsprechend filtern, um die für dich relevanten Informationen durchzulassen. Du wirst auf einmal „glückliche Zufälle“ (Serendipity) erleben. Und nicht relevante Informationen werden dich nicht mehr verwirren. Dein kreatives Potenzial wird hier ebenfalls zum Einsatz kommen.

Modul 4: Selbsterkundung – Ressourcen und Umgang mit Hindernissen

Im vierten Modul wirst du dich stark mit deinen persönlichen Ressourcen auseinandersetzen, aber auch mit deinen Stressoren. Wir sprechen über Werte und Glaubenssätze. Dazu wird es wieder eine Kleingruppensession geben. In einem Impuls zum Thema Stressoren und Ressourcen erhältst du weiteres Rüstzeug.

Modul 5:Selbsterkundung – die persönliche Entwicklungslinie

Das fünfte Modul findet in einer zweistündigen **Einzelberatung** statt, entweder in Präsenz oder online. Wir schauen auf deine bisherige Entwicklung zurück, decken Ressourcen und Energiemuster auf, beziehen die Aktivitätslogbücher der letzten Wochen mit ein. So können wir deine **PERSONA** formulieren. Sie ist der Ausgangspunkt für die nächsten kreativen Schritte. Im Forum unserer Gruppe findet parallel zu unseren Modulen immer ein vertraulicher Austausch statt. Wir empfehlen dir, das Potenzial der Gruppe regelmäßig zu nutzen.

Modul 6: Meine Traumjobs – kreative Jobprofile

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

Mit dem geschärften Verständnis deiner Ausgangssituation und deiner Selbststeuerungs-kompetenzen 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. Dieser Kreativprozess wird im häuslichen Umfeld und im Chat der Gruppe fortgeführt.

Modul 7: Meine Traumjobs – Life Designs

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

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

Nun sind viele verschiedene kreative Jobideen entstanden, daraus wählst du einige für dich passende aus und entwirfst in einer Vorschau verschiedene **Life Designs**.

Du überlegst dir:

Was mache ich in dem jeweiligen Jobprofil in den nächsten fünf Jahren?

Wie entwickle und entfalte ich mich?

Wie würde es sich anfühlen so zu leben und was bedeutet das für die verschiedenen für mich relevanten Lebensbereiche?

Wir geben dir verschiedene Methoden an die Hand, um den kreativen Prozess in Gang zu setzen. Interessant sind in diesem siebten Modul, welche Fragen es noch zu beantworten gilt, um die Chance eines Life Designs bewerten zu können. Diese Fragen bringst du zum nächsten Modul mit.

Modul 8: Prototypen meiner vielen Leben

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.

Um mehr darüber herauszufinden, wie es sein kann diese Leben zu leben, bereiten wir gemeinsam Life Design Interviews vor, wir führen das Thema Social Networking ein 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. Du startest gut gewappnet deine erste **Erkundungsschleife**.

Module 9, 10, 11: Realitätscheck meiner Prototypen

„Lernend nach vorne gehen.“

Als Life Designer hältst du nicht an deinen ersten Annahmen und Ideen zu passenden Life Designs und Traumjobs fest, sondern iterierst auch diese nochmal mit Hilfe deiner Erfahrungen und Erkenntnisse der Erkundungsschleife. Darauf aufbauend schärfst du deine Life Designs zu realistischen Prototypen und bereitest eine weitere gezielte und fokussierte **Erkundungsschleife** vor, die schließlich die Grundlage deines neuen Life Designs ist. Du teilst in den einstündigen Modulen 9, 10 und 11 deine Erfahrungen und erhältst neue Tipps und Kontakthinweise, die du wiederum bis zum nächsten Modul testen oder aufnehmen kannst.

Während der drei iterativen Schleifen beginnst du, dich in deine **favorisierten Life Designs einzufühlen**, um eine bessere Wahl zu treffen. Das Forum wird dein ständiger Begleiter sein.

Nutze gerne bei Bedarf die 15minütigen Entspannungsübungen direkt im Anschluss an diese Module.

Modul 12: Loslassen und Losgehen

„Glück ist loslassen, was man nicht braucht.“

Bis zum letzten Modul 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 für dich 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.

Optionales Modul: Life Design Circle

Mit allen 12 Modulen hast du das Rüstzeug und ein Team, mit dem du iterativ einzelne Schritte wiederholen oder den ganzen Prozess neu starten kannst. Am besten überprüfst du spätestens nach einem Jahr deinen Standort und justierst bei Bedarf (selbstständig) nach. Mit der Gruppe ist abzustimmen, ob es als Erfolgsteam (Life Design Circle) zusammen bleibt und sich weiter unterstützt.

Mit dieser Klarheit kannst du nun in einen strukturierten Bewerbungsprozess einsteigen, dein Netzwerk nutzen und deinen Traumjob finden.

Unsere Angebote

12 Wochen Premium-Programm, online
Mit Gruppensessions und Einzelberatung
8-12 Teilnehmer*innen

1.400,- EUR

Und außerdem bieten wir an:

Learning-Nuggets, online
Module einzeln buchbar,
inkl. 45 Minuten persönliche Auswertung

150,- EUR

Bildungsurlaub mal anders, online
1 Woche

abhängig vom Anbieter

Digitales Lernformat in Einzelbegleitung

2.000,- EUR bis 2.500,- EUR

Alle Preise verstehen sich zzgl. MwSt.

Weiteres Resilienz-Coaching auf Anfrage
Weitere Bewerbungsbegleitung auf Anfrage

Für alle deine Fragen



Claudia Hans

Freiberufliche Trainerin für
social skills und Gesundheits-prävention &
Business Coach

claudia.hans@rhein-ruhr-seminare.de



Ines Dauth

Arbeitsmarkt- und
Netzwerkspezialistin

netzwerkerin@inesdauth.de