



work life design

Du fragst Dich, wofür Du wirklich brennst?
Du hast Ziele, aber fragst dich, wie Du sie erreichen kannst? Du hast Pläne, aber nichts läuft, wie geplant? Wenn Du Dir eine dieser Fragen stellst, dann komm in unser

Worklife-Design Atelier

worklife-design.de



Wo stehst Du?

In 8 Wochen entdeckst Du, was Du in deinem (Arbeits-)Leben wirklich suchst und gestaltest dein Leben neu. Der Kurs hilft Dir dabei, die **richtigen Fragen** zu stellen, Dich wieder mit Dir und deinen eigenen Bedürfnissen zu verbinden. Work-Life Designer*innen warten nicht auf die Veränderung, sondern **gestalten Wandel**. Der Alltag ist hektisch, es wird viel von Dir abverlangt und es ist eigentlich nie Zeit für das Wesentliche! Aber Fakt ist – wenn Du wirklich etwas verändern willst, nimm Dir die **Zeit!** Von der Analyse Deines Lebens über die Entwicklung von Ideen hin zur Umsetzung, lernst Du Methoden kennen, um Dein Leben nach Deinen Bedürfnissen zu gestalten! Häufig denken wir, dass Veränderungen immer gleich das ganze Leben auf den Kopf stellen. Das führt tendenziell zu Verunsicherung. **Der Kurs ermutigt Dich dazu, Deine Zukunft selbstbestimmt und aktiv zu gestalten!**

Wie schaffst du es, Deine Ziele umzusetzen?

Mit Methoden aus dem **Design Thinking**, der **positiven Psychologie** sowie der **Motivationspsychologie** schaffst Du die Veränderung! In Einzel- und Teamarbeit reflektierst Du Dein Leben und setzt die Ideen Deiner Veränderung um. Der Rahmen ist geschützt und die Atmosphäre erfüllt von Wertschätzung und Sinnorientierung.

Was genau erwartet Dich?

Das **Worklife-Design Atelier** besteht aus **4 Modulen**, die Dir, die Möglichkeit geben zu reflektieren und Impulse mitzunehmen. Die einzelnen Module sind jeweils **2 Wochen** voneinander getrennt, sodass Du die Möglichkeit hast, das **Gelernte anzuwenden** und in Kleingruppen zu **reflektieren**. In der Zeit zwischen den Modulen versorgen wir Dich mit kleinen Übungen, Anregungen und Inspirationen, sodass Du Dich ganz auf das, was für Dich wichtig ist, einlassen kannst.

KONTAKT:
hello@worklife-design.de

MODUL 1:

Du lernst deine Peer Group kennen und arbeitest gemeinsam mit ihnen an Deinem Selbstbild und Deinem Problemverständnis.

MODUL 2:

Du fokussierst Dich auf die Dinge, die dir wichtig sind und benennst die Hindernisse auf deinem Weg. Nebst den Erfolgen, die wir feiern wollen, ist es wichtig zu lernen, mit Misserfolgen und Fehlern umzugehen, denn auch diese zählen zu den Begleitern unseres Lebens.

MODUL 3:

Du entwickelst eine Idee für Dein Leben und daraus resultierend eine Vision, die Dir Energie und Mut zur Veränderung gibt!

MODUL 4:

Gemeinsam entwickeln wir einen individuellen Fahrplan für die Umsetzung Deiner Vision, der auf Dein Veränderungs-Tempo und Deine Situation abgestimmt ist.