



## Workshop der Hochschule Niederrhein zum Thema „Design your life – Gestalte ein Leben, das zu dir passt“

**Termin:** 18. Mai 2022  
**Seminarort:** online über Zoom

**Dauer:** 18 – 20 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen

„Wie setze ich meinen Weg fort, der zu mir und meiner Lebensphase passt?“  
 „Welche Tätigkeit integriert meine persönlichen Interessen und Wünsche?“  
 „Wie kann ich eigene Entfaltung und finanzielles Auskommen kombinieren?“  
 „Wie gestalte ich ein selbstverantwortliches Leben voller Zufriedenheit?“

Design your life überträgt die iterative Herangehensweise der Innovationsmethode Design Thinking auf die persönliche Lebensgestaltung. Iterativ bedeutet dabei, sich schrittweise in wiederholten Prozessstufen der Lösung anzunähern. Das stärkt gleichzeitig das Gefühl der Sicherheit für alle Stürme des Lebens. Wir bleiben handlungsfähig und fördern unsere Selbststeuerungskompetenzen, um mit Unsicherheiten im Alltag souverän umgehen zu können.

### Sie lernen in diesem Format:

- Mehrere Lebensoptionen entwerfen und mit großer Klarheit auswählen.
- Mit einem Netzwerk gemeinsam Optionen erkunden.
- Methoden-Koffer für berufliche und persönliche Herausforderungen öffnen und ausprobieren.
- Um die Ecke denken.

### Ihr Nutzen:

- Sie decken eigene verborgene Fähigkeiten auf.
- Auch in Unsicherheit den persönlichen Standort bestimmen und ins Handeln kommen.

## Die Inhalte:

Wir kommen Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Impulsen auf Verstandes- und Gefühlsebene mit den neuesten Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften sowie co-kreativen Methoden auf die Schliche und bringen Sie mit viel Feingefühl ins selbstbestimmte Handeln. Gruppendynamischer Rückenwind inklusive. Ganz nebenbei werden kollaborative Fähigkeiten geschult.

Die Themen:

- Persönliche Standortbestimmung und Selbsterkundung von Energietreibern und Energiefressern
- Brainstorming für das Kreieren und Verfeinern von Joboptionen
- Netzwerken in der Phase des Ausprobierens

## Die Trainerin:



## Die Zielgruppe:

- Menschen auf der Suche nach neuen (beruflichen) Perspektiven
- Menschen, die ihre Karriereplanung selbst in die Hand nehmen
- Menschen, die etwas Eigenes auf die Beine stellen wollen
- Menschen, die ein offenes Mindset mitbringen

## Anmeldung unter:

**[beate.brungs@hs-niederrhein.de](mailto:beate.brungs@hs-niederrhein.de)**

### Ines Dauth

Diplom-Kauffrau, Evolutionsmanagerin, Arbeitsmarkt- und Netzwerkspezialistin, Trainerin und Coach

Über 20 Jahre Vertriebs- und HR Erfahrung in Konzern- und Mittelstandsstrukturen

Schwerpunkte:

Cross Selling / Business Development, Recruiting / Active Sourcing, berufliche Neuorientierung und Neupositionierung