

ENTWERFEN SIE IHR LIEBLINGSLEBEN - MIT LIFE DESIGN THINKING

Unsere Gegenwart ist geprägt von großen transformativen Umbrüchen; eine einmalige Lebensplanung ist nicht mehr umsetzbar – und nicht mehr sinnvoll. Was bleibt, sind die drei Elemente der Lebensgestaltung:

- Standortbestimmung
- Zielsetzung
- Realitäts-Check, bevor es in die Umsetzung geht

Im Zukunftslabor erlernen Sie die notwendigen Sichtweisen, Methoden und Werkzeuge, um diesen Dreiklang immer wieder aufs Neue zu durchlaufen. Mit dieser Form des agilen Life Design Thinking behalten Sie das große Ganze im Blick: Ihr Lieblingsleben.

FÜR WEN?

Berufstätige Fach- und Führungskräfte mit mind. 3 Jahren Berufserfahrung, die

- vor oder in einer beruflichen Übergangsphase stecken
- wichtige lebensverändernde Entscheidungen treffen wollen oder müssen
- ihr Berufs- und Privatleben auf sich zuschneiden wollen

WAS BRINGT IHNEN DAS ZUKUNFTSLABOR?

Nach diesem Programm

- haben Sie einen machbaren und attraktiven Entwurf für Ihr Leben in der Tasche.
- kennen Sie moderne Werkzeuge, Vorgehensweisen und Einsichten aus Innovationsmanagement, Motivations- und Individualpsychologie und haben sie ausprobiert.
- treffen Sie aktuelle und zukünftige Entscheidungen als Life Designer und gestalten Ihre persönliche Entwicklung effizient.
- setzen Sie den Entwurf für Ihr Lieblingsleben voller Tatendrang um.



WAS IST
BESONDERS
AM ZUKUNFTS-
LABOR?



Mix aus bewährten
und innovativen
Methoden



Straffes Programm
mit Live-Workshops
und Online-Selbst-
lerneinheiten



360-Grad-Blick
auf Ihr Leben



Top-Expertin
Sabine Reimers



Austausch,
Unterstützung und
Feedback in
Umsetzungsteams

METHODEN IM EINSATZ

- Innovative Lebensgestaltung mit Life Design Thinking
- Life Coaching mit 4K Life Design (Karriere, Konto, Kontakte, Körper)
- Zielfindung und -validierung mit Zürcher Ressourcenmodell®



DAS FORMAT

- Das Zukunftslabor ist ein Blended Learning-Programm, d.h. eine Mischung aus Live-Online-Workshops und Online-Modulen.
- Wir arbeiten in einer Gruppe von bis zu 10 Teilnehmer*innen.
- Die Inhalte des Programms sind auf der Lernplattform Blinkit noch ein Jahr nach Kursende für Sie verfügbar.
- Ihr Lernerfolg wird durch 1:1-Coachings mit Sabine Reimers, Videocalls in kleinen Umsetzungsteams sowie Videocalls in der Gesamtgruppe unterstützt.



TECHNIK

PC/Laptop, Mikrofon, Webcam, Internetzugang, eMail-Konto

Wir arbeiten mit Microsoft Teams, alternativ mit Zoom, sowie meiner Lernplattform Blinkit





Gesamtumfang Ihres Zukunftslabors:

**8 Wochen
im Frühjahr oder Herbst jedes Jahres**

**ca. 50 Std.: 20 Std. in persönlicher Anwesenheit,
30 Std. online und eigene Aktivitäten**

ZEITPLAN DER ONLINE-WORKSHOPS

| | | |
|---------|---|-------------------|
| WOCHE 1 | Kickoff-Workshop | 16:00 – 18:00 Uhr |
| WOCHE 3 | Workshop 1: Standortbestimmung und Ziel | 9:00 – 14:00 Uhr |
| WOCHE 3 | Workshop 2: Zukunfts- und Testplan | 9:00 – 14:00 Uhr |
| WOCHE 6 | Pulse-Check 1 | 17:30 – 18:00 Uhr |
| WOCHE 7 | Pulse-Check 2 | 17:30 – 18:00 Uhr |
| WOCHE 9 | Abschlussworkshop | 16:00 – 18:00 Uhr |

Planen Sie außerdem bitte weitere flexible Lernzeit ein:

Erkundungsphase

- Erarbeiten von Inhalten auf der Lernplattform, ca. 4 Std.
- Reflexion und Übungen im Arbeitsbuch, ca. 4 Std.
- 1:1-Coaching mit Sabine Reimers, ca. 1 Std. (30 Min. zzgl. Vor-/Nachbereitung)

Umsetzungsphase

- Reflexion WS 1 und Vorbereitung WS 2, ca. 2 Std.
- Testen der eigenen Prototypen, ca. 12 Std. (2 Std. pro Woche)
- Austausch im Umsetzungsteam, ca. 6 Std. (1 Std. / Woche)
- 1:1-Coaching mit Sabine Reimers, ca. 1 Std. (30 Min. zzgl. Vor-/Nachbereitung)



Kosten: **845,-€** zzgl. MwSt.

Frühbucher: **760,- €** zzgl. MwSt.

Zahlungsabwicklung: **Digistore24**

Jetzt vormerken lassen ▶▶



IHR COACH

Dipl.-Psych. Sabine Reimers

Design.Your.Future

Talent Management für Unternehmen und Professionals

Neuer Wall 10

20354 Hamburg

reimers@designyourfuture.de

0176 81193528

[xing.com/profile/Sabine_Reimers/portfolio/](https://www.xing.com/profile/Sabine_Reimers/portfolio/)

[linkedin.com/in/sabinereimers](https://www.linkedin.com/in/sabinereimers)

Twitter: @ReimersSabine



ÜBER MICH

Ich bin Wirtschaftspsychologin und seit 2012 freiberuflich mit meiner Firma Design.Your.Future in Hamburg und bundesweit tätig. Meine Schwerpunkte sind Talent und Change Management, Social Skills Training und Executive Coaching. Als Online- und Präsenzmoderatorin unterstütze ich Management- und Projektteams beim Treffen fundierter geschäftlicher Entscheidungen.



Meine 30-jährige Berufserfahrung in Personalwesen, Training und Unternehmensberatung umfasst u.a. operative und strategische Rollen im Personalmanagement sowie Führungskräfteentwicklung. Die Gestaltung des eigenen, selbstbestimmten Lebens ist seit jeher ein Fokus meiner Arbeit. Die 4K-Life Design-Methode basiert auf den Erkenntnissen der reflektierten Berufspraxis als Coach. Entwicklung, Selbstbestimmung und Menschlichkeit sind die Kernwerte meiner beruflichen Arbeit.

Weitere Informationen unter

www.designyourfuture.de/aktuelles

