

## 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 Übergangphase 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 bis zum 31. Dezember 2022 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  
vom 12. Januar bis 17. März 2022**

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

TERMINE DER ONLINE-WORKSHOPS (UNBEDINGT EINPLANEN!):

KW 2	Kickoff-Workshop	12. Januar 2022	16:00 – 18:00 Uhr
KW 4	Workshop 1: Standortbestimmung und Ziel	24. Januar 2022	9:00 – 14:00 Uhr
KW 4	Workshop 2: Zukunfts- und Testplan	26. Januar 2022	9:00 – 14:00 Uhr
KW 6	Pulse-Check 1	9. Februar 2022	17:30 – 18:00 Uhr
KW 9	Pulse-Check 2	2. März 2022	17:30 – 18:00 Uhr
KW 11	Abschlussworkshop	16. März 2022	16:00 – 18:00 Uhr

Planen Sie außerdem bitte weitere flexible Lernzeit ein:

**Erkundungsphase (bis 23. Januar 2022)**

- 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 (24. Januar – 15. März)**

- 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. pro Woche)
- 1:1-Coaching mit Sabine Reimers, ca. 1 Std. (30 Min. zzgl. Vor-/Nachbereitung)



Kosten: **845,-€** zzgl. MwSt.

Frühbucher: **760,- €** zzgl. MwSt. (Anmeldung und Zahlungseingang bis 30. Dezember 2021)

Zahlungsabwicklung: **Digistore24**

**Anmeldeschluss: 7. Januar 2022**



## 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](http://www.designyourfuture.de/aktuelles)

