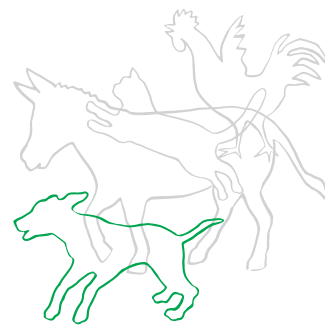




→ LEBENSSCHULE



UND SO SEHEN DIE 3 SCHRITTE IN DEIN NEUES LEBEN AUS:

1. ONLINE-SESSION - VORBEREITUNG

Online - ca. 4 h - ca. 4 Wochen vor dem Seminar

Das interaktive Einführungswebseminar stimmt dich auf den Life-Design-Prozess ein und vermittelt alle für den Prozess notwendigen Grundlagen. Du machst dich mit den anderen Teilnehmern bekannt und schaffst gemeinsam die Voraussetzung für wertschätzenden Erfahrungsaustausch und Feedback. Du erhältst dein Lern-Logbuch und weiteres, unterstützendes Material für die darauffolgenden 4-Wochen bis zum Präsenzteil des Seminars.

- Erste Selbstverortung
- Entwicklung und Neueinrichtung des individuellen Kompasses
- Input von psychologisch hilfreichen Grundlagen
- Vorbereitung auf die Selbstrecherche

2. SELBSTREFLEXIONSPHASE - DAUER 4 WOCHEN

In dieser Zeit wendest du Deine Aufmerksamkeit den Mustern und Abläufen deines privaten und beruflichen Alltags zu. Durch genaue Beobachtung und das Festhalten der Ergebnisse in deinem persönlichen Lern-Logbuch sammelst du die Daten, die du für die Entwicklung einer neuen persönlichen Vision mit dem Life Design Prozess benötigst.

3. PRÄSENZPHASE

Im 2,5-tägigen Präsenz-Teil lässt du nun mit der Neugierde und Unvoreingenommenheit des kreativen Designers die Vision deiner Zukunft Gestalt annehmen. Du lernst, die 5 Grundhaltungen gestaltender Menschen für dein persönliches Life-Design zu nutzen. Denkblockaden werden aufgelöst, dysfunktionale Denkweisen verortet, erkannt und schließlich losgelassen. Probleme wirst du zukünftig anders einordnen und gewichten können. Das Gefühl von hoher Selbstwirksamkeit stellt sich ein.

In vielen Übungen und Experimenten erkundest du neue Möglichkeitskontinente, unterstützt von deinen Peerpactnern, die dir als `kreative Experten` mit wertschätzendem Feedback und als Sparringspartner zur Seite stehen. Außerdem erhältst du zahlreiche Impulse und Inspirationen durch Überraschungsgäste und Experten aus der Wirtschaft.

Ergänzt wird das Training durch einen kraftvollen Haka Ha – Körper-und- Stimm-Workshop, um deine neue Energie und dein Selbstbewusstsein zu stärken und nach außen hin hör- und sichtbar zu machen. Alternativ dazu bieten wir ein nicht minder energiegeladenes Kickbox-Training an.



Am Tabakquartier 60, Loft 20
28197 Bremen

→ RAPHAELA DELL
+49 (0) 177 73 33 477
raphaela@heldenschmiede-bremen.de

DR. ARMIN STRAUB
+49 (0) 173 20 10 707
armin@heldenschmiede-bremen.de



KAIROS 2

ERFINDE DICH NEU!
BRINGE DEINE POTENZIALE
ZUR VOLLEN BLÜTE!
LIFE-DESIGN MIT DER
STANFORD-METHODE

→ LEBENSSCHULE

DAS LERNST DU:

- **Neugier** – Du wirst gut darin werden, Glück zu haben, denn es ist das Resultat von Neugier und Achtsamkeit.
- **Handlungsneigung** – Du wirst Freude am Ausprobieren finden und lernen, die Veränderung zu begrüßen.
- **Reframing** – Wird dir deine Denkblockaden bewusstmachen und dir neue Handlungsräume eröffnen. Vor allem wirst du erkennen, welche deiner Probleme die wirklich wesentlichen sind.
- **Achtsamkeit** – Nicht jede erste Idee ist auch die Beste. Der Weg wird das Ziel sein, nicht das vorschnelle Endresultat. So wirst du vom Misserfolgsvermeider zum Erfolgssucher.
- **Radikale Kooperation** – Niemand ist eine Insel! Du bist nicht allein: du findest zu neuer Verbundenheit und lernst echten Teamgeist kennen.
- Deine dysfunktionalen Denkweisen zu verorten, zu erkennen und sie schließlich loszulassen.

Unsere Erfahrung zeigt, dass die Kombination von Webinar, virtuellem Transfercoaching und Präsenzseminar den persönlichen Entwicklungsprozess nachhaltig in Haltung und Handeln der Teilnehmer verankert.

ORGANISATORISCHES

WIE LANGE: 2,5 Tage

ANREISE: Freitag bis 15.00 Uhr

ABREISE: Sonntag ab 14.00 Uhr

OPEN END: Begleitendes Coaching möglich, kann zusätzlich gebucht werden



Am Tabakquartier 60, Loft 20
28197 Bremen

→ RAPHAELA DELL

+49 (0) 177 73 33 477

raphaela@heldenschmiede-bremen.de

DR. ARMIN STRAUB

+49 (0) 173 20 10 707

armin@heldenschmiede-bremen.de