

Combo – Work-Life-Design – Kurs Frühjahr 2022

Datum, Ort & Zeit	Form	Inhaltsübersicht
Ab Mitte März Variabel Täglich ca. 20 min.	Voraufgabe Individuelle Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> > Detaillierte Informationen zum Kurs > Aufgabe, dich mit deinem aktuellen (Berufs-) Alltag auseinanderzusetzen
Mitte bis Ende März (-> zu bestimmen) 90 Minuten online oder in Winterthur	Einzeltermin mit Coach	<ul style="list-style-type: none"> > Deine Intention, Motivation und Erwartungen > Besprechen und weiterentwickeln der Voraufgabe: <i>Was gibt / nimmt im Alltag Energie?</i> > Erarbeitung von Zielen (Entwurf) und nächsten Schritten
Variabel Täglich ca. 20 min.	Individuelle Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> > Umsetzung und Aktualisierung der bisherigen Schritte im Alltag (du wirst konkrete Aufgaben haben)
Sonntag, 3. April 2022, 12 - 17 Uhr Winterthur	Gruppenarbeit Durchgehend mit Coach	<ul style="list-style-type: none"> > Begrüssung, Übersicht > Zusammenarbeit initiieren & klären > Gegenseitig vorstellen > Austausch zur Voraufgabe & Weiterentwicklung: <i>Was gibt / nimmt im Alltag Energie?</i> Erster Prototyp: <i>Welche kleine Änderung probiere ich zum Start in den nächsten Tagen aus?</i> > Erstellen von individuellen Postern für die weitere Arbeit > Information weiteres Vorgehen Kurs, nächste Schritte
Variabel Täglich ca. 20 min. Zzgl. 1 x pro Woche 1 - 2 Std.	Selbstbestimmt mit Bezug zum Alltag und eigenem Netzwerk	<ul style="list-style-type: none"> > Auseinandersetzung im Alltag: <i>Was gibt / nimmt im Alltag Energie?</i> > Eigenen Typ beschreiben und Interviews mit Bekannten durchführen (Fremdbild) > Eigenen «Traumtag» skizzieren > Individuelles Poster weiterentwickeln > Weitere individuelle Aufgaben
Donnerstag, 14. April 2022, 18 - 22 Uhr online	Gruppenarbeit Teilweise mit Coach (durchgehend strukturiert)	<ul style="list-style-type: none"> > Begrüssung, Übersicht > Präsentationen der individuellen Poster, intensiver Austausch, weitere Bearbeitung > Planen eines hypothetischen Sabbaticals -> <i>was würde ich machen, wenn ich nichts müsste?</i> > Poster aktualisieren

		> Aktivitäten planen
Variabel Täglich ca. 20 min. Zzgl. 1 x pro Woche 1 - 2 Std.	Selbstbestimmt mit Bezug zum Alltag und eigenem Netzwerk	<ul style="list-style-type: none"> > Sabbatical fertig planen > Video zum Sabbatical erstellen und mit Kurs-Team teilen, Feedbacks geben (online) > Eigenes Netzwerk mit Ressourcen verschriftlichen > Individuelles Poster weiterentwickeln > Weitere individuelle Aufgaben
Sonntag, 1. Mai 2022, 12 - 17 Uhr Winterthur	Gruppenarbeit Durchgehend mit Coach	<ul style="list-style-type: none"> > Begrüssung, Übersicht > Präsentationen der individuellen Poster, intensiver Austausch, weitere Bearbeitung > Umsetzungsprojekt festlegen (zweiter Prototyp) -> <i>welche Aktivität oder welches Projekt setzt ich in den nächsten 2 Monaten konkret um? Wie genau?</i> Intensiver Austausch in Kleingruppen. > Poster aktualisieren > Aktivitäten planen
Variabel Täglich ca. 20 min. Zzgl. 1 x pro Woche 1 - 2 Std.	Selbstbestimmt mit Bezug zum Alltag und eigenem Netzwerk	<ul style="list-style-type: none"> > Ggf. Feinplanung Aktivität / Projekt, genaue Umsetzung > Aktivität / Projekt umsetzen, reflektieren, dokumentieren
Zw. 2. u. 19. Mai 2022 (-> zu bestimmen) 90 Minuten online oder in Winterthur	Einzeltermin mit Coach	> Unterstützung zur Aktivität / zum Projekt; Planung & Umsetzung
Freitag, 20. Mai 2022, 18 - 22 Uhr online	Gruppenarbeit Teilweise mit Coach (durchgehend strukturiert)	<ul style="list-style-type: none"> > Präsentationen der individuellen Umsetzungen der Aktivitäten / Projekte, intensiver Austausch > Feinjustierung der Aktivitäten / Projekt -> <i>wie kann ich mit dem aktuellen Erfahrungs- und Wissensstand meine Aktivität / mein Projekt noch passender umsetzen?</i> > Poster aktualisieren > Aktivitäten planen
Variabel Täglich ca. 20 min.	Selbstbestimmt mit Bezug zum Alltag und eigenem Netzwerk	> Aktivität / Projekt umsetzen, reflektieren, dokumentieren

Zzgl. 1 x pro Woche 1 - 2 Std.		
Sonntag, 26. Mai 2022, 12 - 18 Uhr Winterthur	Gruppenarbeit Durchgehend mit Coach	<ul style="list-style-type: none"> > Präsentationen der individuellen Umsetzungen der Aktivitäten / Projekte, intensiver Austausch > Angeleitete Evaluation und Zukunftsplanung > Poster aktualisieren > Aktivitäten planen > Ggf. Vereinbarung weiterer freiwilliger Zusammenarbeit der Teilnehmenden > Kreative Überraschung 😊 > Abschluss des Kurses, gemeinsamer Apéro

Durchgeführt von www.slr-coaching.ch