

## Wie folge ich meinem inneren Wegweiser?

### Eine sinnvolle Tätigkeit finden und gestalten

7.10.-8.10.17 / Sa. 10:00-18:00 Uhr, So. 09:00-16:00 Uhr

Viele Menschen wünschen sich, berufliche Tätigkeit, persönliche Werte und Lebenssinn in Einklang zu bringen. Der Weg dahin scheint jedoch mit Zweifeln, Ängsten und Hindernissen gepflastert zu sein. Wie können aus Hindernissen "Stepping Stones" werden? Wie sieht eine realistische Einschätzung für den Aufwand an Zeit und Aktivitäten aus? Wo finde ich "Förderer", die mich auf meinem Weg unterstützen?

Das Ziel des Seminars ist es, mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern individuelle Zielvorstellungen für eine sinnvolle Tätigkeit zu definieren und eine Planung für ihre stufenweise Umsetzung vorzubereiten.

#### Wesentliche thematische Elemente:

- Bestandsaufnahme der derzeitigen Situation und der Zielvorstellung durch die Übung "Wertschätzung des bisher Erreichten"
- Eine Brücke bauen: Welche Schritte (Stepping Stones) bringen mich von der jetzigen zur angestrebten Situation  
Wie viel Zeit braucht es, wie viel Zeit habe ich?
- Kennenlernen der Förderer und Verhinderer, Umgang mit Zweifeln und Ängsten
- Der Spagat zwischen den eigenen Wünschen und den "Notwendigkeiten":
  - Nach innen hören: "Was will ich wirklich?"
  - Nach außen schauen: "Womit kann ich meinen Lebensunterhalt verdienen?"
- Patchworking, die Parallelität von Anstellung und Selbstständigkeit
- Handwerkszeug für den eigenen Weg u.a. Marketingplan und Bewerbungsstrategie
- Erste Schritte in Richtung einer sinnvolleren Berufs- und Lebensperspektive vorbereiten

**Seminargröße:** max. 12 Teilnehmer/innen.

**Kursleitung:** Elisabeth H. Freund, mag. art., Coach und Kompetenztrainerin

#### Kosten:

Für Studis 185,- Für Abonent/innen der infodienste Arbeitsmarkt 10% Ermäßigung zusätzlich.  
Ohne Ermäßigung: 245,00 € [www.wila-arbeitsmarkt.de](http://www.wila-arbeitsmarkt.de)

**Veranstaltungsort:** Bildungszentrum des Wissenschaftsladen Bonn e.V., Reuterstr. 157, 53113 Bonn

**Anmeldung:** [www.wila-bildungszentrum.de](http://www.wila-bildungszentrum.de)