

# LEBENSGESTALTUNG

Präsenz  
Workshop

## SELBSTREFLEXION MIT IKIGAI

### TERMIN

Freitag,  
11.11.2022  
09:00 - 16:00 Uhr

### BESCHREIBUNG

In diesem Workshop wenden Sie sich Ihrer Lebensgestaltung zu. Auf Basis des japanischen Modells Ikigai – ein Modell für die Entdeckungsreise zum eigenen Sinn des Lebens – werden wir Sie durch die verschiedenen Lebensbereiche nach Ikigai führen. Dies verschafft Klarheit über Ihre Bedürfnisse, Träume und Gestaltungsspielräume. Es wird ein vertrauensvoller Raum zur Selbstreflexion, Austausch und Inspiration geschaffen. Sie werden Fragestellungen und Methoden für Ihre eigene Reflexion kennenlernen, auf welche Sie jederzeit zurückgreifen können.

### INHALT - METHODEN

- > Führung durch die verschiedenen Lebensbereiche nach Ikigai
- > Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensbereichen, den Bedürfnissen sowie Gestaltungsspielräume
- > Ein Raum zur Selbstreflexion und gegenseitiger Inspiration

### ZIELE

Die Teilnehmer:innen des Workshops sind in der Lage:

- > Die Bedürfnisse hinter ihrem (Wunsch-) Handeln zu erkennen
- > In die Selbstreflexion zu gehen mittels unterstützender Fragestellung
- > Selbstwirksamkeit in der Lebensgestaltung zu erfahren