



WEFA Weiterbildung für Frauen

Portfolio-Lebensstil

Datum	Donnerstag, 7. März 2013
Zeit/Ort	18.00 – 21.30 Uhr, Zürich
Kosten	Fr. 120.-- inkl. Unterlagen
Leitung	Regula Zellweger , dipl. Psychologin IAP, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, Journalisten BR, Buchautorin
Anmeldung	WEFA , Badergasse 9, 8001 Zürich, Tel. 043 244 91 91 oder info@wefa.ch

Weg von der Eintönigkeit und hin zur vielfältigen Lebensgestaltung

Die Natur macht es uns vor: Sie setzt auf Diversität. Auf das Überleben auf Grund von Vielfalt. Wir empfinden die Vielfalt in der Natur nicht primär als Überlebensstrategie, sondern ganz einfach als faszinierend und wunderschön.

Was die Natur schon ewig weiss, kann man sich für die eigene Lebensgestaltung zunutze machen: das bewusste Sammeln von möglichst ausgewählten materiellen Dingen und vielen immateriellen wie Erfahrungen, Kenntnisse, Wissen, Verhaltensmuster, Überzeugungen, Strategien und das Vernetztsein mit Menschen. Man ist sich der Präferenzen in den Bereichen Familie, Gesellschaft, Beruf und Freizeit bewusst. Aus all diesen Puzzleteilen schafft man sich einen Lebensstil, der darin besteht, aus einem grossen Fundus immer wieder einen neuen Mix zusammenzustellen.

In der Laufbahngestaltung beispielsweise heisst das, man schafft laufend lustvoll Ressourcen, die sich zu einem befriedigenden Jobmix zusammenstellen – und womit auf die Situation in Wirtschaft und Arbeitsmarkt reagiert werden kann. Man wählt den Portfolio-Lebensstil.

Ziele

- Eigene ich mich für den Portfolio-Lebensstil? Was steht mir zur Verfügung? Puzzleteile sammeln. Was hindert mich daran? Stolpersteine zu wertvollen Puzzlesteinen umfunktionieren?
- Was habe ich noch nicht gelebt? Werte, Wünsche, Träume, Visionen formulieren
- Was will ich – was nicht (mehr)? Grenzen respektieren, Grenzen lustvoll übertreten
- Was will ich zuerst? Nicht «Entweder-oder», sondern Prioritäten setzen
- Wann laufe ich los?
- Jetzt! Erste Schritte zum Portfolio-Lebensstil planen