

# NEW WORK GANZ PRAKTISCH - KOMPAKTKURS

## ABLAUF

### 2 TAGE PRE-COURSE

Bestandsaufnahme  
& deine Ziele

#### WOCHE 1

- New Work Grundlagen
- Umgang mit Mental Load
- Die 4-in-1 Dimension als Utopie
- Emotionale Intelligenz nutzen
- Proaktives Handeln kultivieren

#### 1 TAG PAUSE

#### WOCHE 2

- Privilegien & Verantwortung
- Rechtliche Grundlagen zu alternativen Arbeitszeitmodellen
- Prioritäten setzen und dranbleiben
- Entscheidungen für Zukunftsfragen mit dem inneren Team fällen
- Jobsharing Special: natürlich geht das!

#### 1 TAG PAUSE

#### WOCHE 3

- Deine Wünsche konkretisieren und in Handlung übersetzen
- In die Umsetzung kommen
- Pitchen
- Prinzipien & Mindset zum Verhandeln
- In Aktion treten & bleiben

+ E-Mails, Videos, MP3s und Checklisten  
+ Tägliche Übungen für den Alltag

### Bonus: Vertiefendes Material

- Teilzeit vs. Vollzeit
- Selbständigkeit Special
- Teilzeit Special
- Eltern Special
- Extra Meditation

### Ermutigende Stimmen

20 Kurz-Interviews mit inspirierenden Menschen, die sich schon alle auf dem Weg zu neuen Arbeits- und Lebenszeitmodellen gemacht haben