

# Design the (work) life you'll love

When designing your (work) life, it all starts with getting to know yourself better. Discover who you are with a set of expressive stickers!

*In het ontwerpen van je (werk) leven is de eerste (en leukste) stap het leren kennen van jezelf. Ontdek al 'stickerend' wat jou maakt tot wie je bent!*

**Hosted by:** Iris Jönsthövel

## Project Information (EN)

### A Design Approach to Life: Why?

From an early age we are confronted with the question of what we want to be when we grow up. In our final years of school this question becomes more urgent, but we have never been taught an approach on how to go about answering this question. Sooner or later many of us find ourselves in a life and/or career that's not the right fit or lose motivation because we don't know what really drives us. We see it happening everywhere: engagement levels drop, people burn or bore out and the overall state of well-being is declining because of this problem. The truth is, we lack a process - a design process - for figuring out what we want, whom we want to grow into, and how to create a life we love. Right now, when people feel stuck one of the few options they have is to turn to a career- or life coach for guidance, which can be daunting, expensive or just not the right fit. But I believe, regardless of age, or stage in life, anyone can learn how to design their lives for themselves, when they apply the same tools designers use when imagining a future that doesn't yet exist.

### DDW Workshop session

I provide people with a design approach to life by offering hands-on design tools that help them with cultivating personal & professional growth in an intentional & accessible way. During the DDW workshop I offer people the opportunity to take some time out of their day and creatively explore the question: What makes you who you are? Because when designing your life, the first and most important step is getting to know yourself better. I provide the visitor with design tools: a background template, colourful pens and a set of expressive stickers, and guide them in exploring things about themselves that they are proud of and make them excited. After 1,5 hours they will walk away feeling proud and inspired by their own unique personality!

### DDW details: when & where?

On Thursday 27 OCT & Friday 28 OCT you can join me for a 1,5 hour workshop session at The Student Hotel. I offer three time slots during these two days and make sure to hold space for you to focus, create and get away from the busyness of the event and just let you sticker away for the time being. Everything we will be doing is done in a very positive and accessible way so don't worry about having any 'skills' or not. It doesn't matter, just come as you are!

## Projectinformatie (NL)

### Een ontwerpmethode voor het leven: Waarom?

Van jongs af aan worden we geconfronteerd met de vraag wat we later willen worden. In onze laatste jaren van de Middelbare wordt deze vraag urgenter, maar we hebben nooit een aanpak geleerd om deze vraag te kunnen beantwoorden. Vroeg of laat komen we onszelf tegen en zitten we in een leven en/of carrière vast die niet goed blijkt te matchen of verliezen we motivatie omdat we niet weten wat onze werkelijke drijfveren zijn. We zien het overal om ons heen gebeuren: mensen raken 'burned- of 'bored out' en ons algehele welzijn daalt drastisch. Het probleem is dat we een proces missen - een ontwerpproces - om uit te zoeken wat we willen, hoe we willen groeien en hoe we een leven kunnen creëren waar we door geïnspireerd raken en dat bij ons past. Wanneer mensen nu het gevoel hebben dat ze vastzitten, is een van de weinige opties die ze hebben om een coach in te schakelen, wat kan afschrikken, veel geld kost of gewoon niet de juiste match blijkt te zijn. Maar ik geloof er in dat iedereen, ongeacht

leeftijd of levensfase, kan leren hoe ze hun leven kunnen ontwerpen met gebruik van dezelfde hulpmiddelen die ontwerpers gebruiken bij het visualiseren van een toekomst die nog niet bestaat.

## DDW workshopsessie

Ik bied mensen een ontwerpmethodode voor hun leven aan de hand van praktische ontwerpertools die hen helpen bij het ontwikkelen van persoonlijke- en professionele groei op een toegankelijke manier. Tijdens de DDW-workshop geef ik mensen de mogelijkheid om wat tijd uit hun dag te nemen en op een creatieve manier de vraag te onderzoeken: wat maakt jou tot wie je bent? Want bij het vormgeven van je leven is de eerste en belangrijkste stap om jezelf beter te leren kennen. Ik voorzie de bezoeker vervolgens van de benodigde ontwerpertools: een template, kleurpennen en een flinke set expressieve stickers, en begeleid ze stap voor stap bij het in kaart brengen van alle positieve dingen aan-en over zichzelf. Na 1,5 uur loopt de bezoeker weg met een trots en geïnspireerd gevoel over zichzelf en unieke persoonlijkheid!

### DDW-details: wanneer en waar?

Op donderdag 27 OKT & vrijdag 28 OKT kun je bij mij een workshop van 1,5 uur volgen in The Student Hotel. Ik bied drie tijdvakken aan tijdens beide dagen en zorg ervoor dat er ruimte voor je is om je te concentreren, te creëren en even weg te zijn van de drukte van het evenement zodat je lekker even 'de tijd weg kan stickeren'. Alles wat we gaan doen, wordt op een zeer positieve en toegankelijke manier gedaan, dus maak je geen zorgen over 'je wel de juiste vaardigheden bezit' of niet. Het maakt niet uit, kom gewoon zoals je bent! Alle materialen zijn in (makkelijk te begrijpen) Engels, maar ik spreek zowel Engels als Nederlands.

## Image List

| Filename                                          | Caption                                          | Credit                                    |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| iris-alta-ddw-2022-small-size_1661237612.jpg      | Designer Iris Jönsthövel                         | Picture taken at Creative Life event 2022 |
| mappinoutyou-workshop-material-ddw_1661237729.jpg | Workshop materials: templates & stickers         |                                           |
| alta-toolkit1-ddw2021-01-01_1661237802.jpg        | The Design Approach to Life - A hands-on toolkit | product by Iris Jönsthövel                |
| alta-workshop-ddw-mappingoutyou_1661237897.jpg    | Workshop materials: the template & stickers      |                                           |

The images above are included in the ZIP under /images.