

Design the (work) life you'll love

Designing your dream (work) life starts with getting to know yourself better. Discover what brings you to life with a set of expressive stickers!

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

Hosted by: Iris Jönsthövel

Project Information (EN)

A Design Approach to Life: Why?

I provide people with a design approach to life by offering hands-on design thinking tools that help them with cultivating personal & professional growth in an intentional & accessible way. 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.

DDW Workshop session

I believe that, 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. During the DDW workshop I offer people the opportunity to take some time out of their day and creatively explore things about themselves that matter to them most and define their guiding principles for future life decisions. I provide the visitor with design tools: a worksheet, a set of expressive stickers and colourful pens, 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 confident and inspired by their own unique personality!

DDW details: when & where?

On Thursday 26 OCT & Friday 27 OCT you can join me for a 1,5 hour workshop session at The Social Hub next to central station. 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 by yourself 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! The materials are in (easy to understand) English but I speak both English and Dutch.

Projectinformatie (NL)

Een ontwerpmethode voor het leven: Waarom?

Ik bied mensen een ontwerpmethode voor hun leven m.b.v. praktische design oefeningen die ze op een toegankelijke manier helpen met het cultiveren van persoonlijke & professionele groei. 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.

DDW workshopsessie

Ik geloof 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. Tijdens de DDW-workshop geef ik mensen de mogelijkheid om wat tijd uit hun dag te nemen en op een creatieve manier te onderzoeken en inzichtelijk te maken wat hun drijfveren zijn in het maken van toekomstige beslissingen. Ik voorzie de bezoeker vervolgens van de benodigde ontwerptools: een template, een flinke set expressieve stickers en kleurpennen, en begeleid ze 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 26 OKT & vrijdag 27 OKT kun je bij mij een workshop van 1,5 uur volgen in The Social Hub vlak naast centraal station. 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 stikken'. 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-tools-for-life_1693304477.jpg	Designer Iris Jönsthövel	
iris-the-alta-design-method_1693410898.jpg	Iris with workshop materials	
ddw2023-irisjonsthovel-designthinkingtools_1693410928.jpg	Workshop materials: worksheets & stickers	
ddw2023-creativelifeevent-irisjonsthovel2_1693303344.jpg	Iris with Alta at Creative Life Event	
ddw2023-irisjonsthovel-designthinkingworkshop_1693410955.jpg	Designer Iris Jönsthövel	

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