



Inhalt

1 Grundlegendes zu den Doing-better-Feierabend-Workshops 1-2-3 2

 1.1 Zielgruppe2

 1.2 Sich etwas anlesen können und wollen2

 1.3 Sich bei Vorbildern live anschauen, wie es geht2

 1.4 Alles vertraulich – Nutzungsbedingungen3

2 Ausstattung, die zu Veränderungen zum Besseren führt 3

 2.1 Sich auf Neues und Ungewohntes einlassen.....3

 2.2 Veränderung der Gewohnheiten durch eMentoring3

 2.3 Veränderung der Arbeitsmittel für persönliche Planung, Review und Notizen4

 2.4 Denklogik und konzeptionelle Grundlage4

3 Organisation der Doing-better-Feierabend-Workshops 4

 3.1 Feierabend-Workshops via Web5

 3.2 Präsenz-Feierabend-Workshops5

4 Die drei Typen Feierabend-Workshops 5

 4.1 „Make-your-Day“ Workshop: Jeden Tag wohlüberlegter & geplanter angehen5

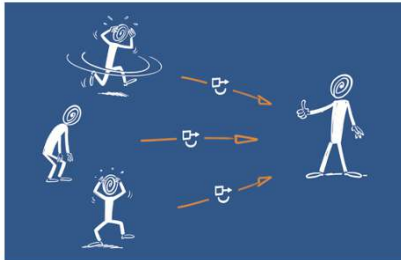
 4.2 „Make-your-week“ Workshop: Jede Woche wohlüberlegter & geplanter angehen5

 4.3 „meReview – Preview“ Workshop: Vierteljahre wohlüberlegter & geplanter angehen.....5

1 Grundlegendes zu den Doing-better-Feierabend-Workshops

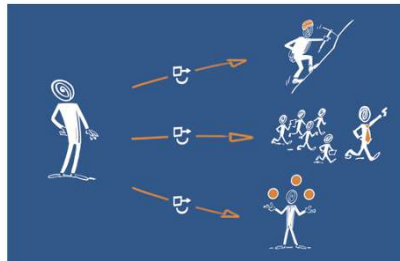
1.1 Zielgruppe

Die Workshops stehen grundsätzlich jeder berufstätigen Person offen, die für sich persönlich Veränderungen zum Besseren durch wohlüberlegteres & geplanteres Vorgehen erreichen möchte, aber kein Budget für einen kostenpflichtigen Doing-better-3B-Kurs mit umfangreichen Workshops und intensiver Betreuung on-the-job zur Verfügung hat.



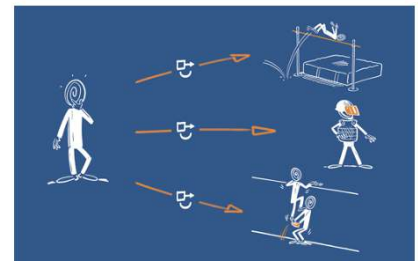
Sich besser fühlen. Peace-of-Mind.

Es geht mir nicht gut. Fühle mich schlecht.
Systematisch besser mit sich und seinem Umfeld zurecht kommen. Aus jedem Tag das Bestmögliche machen.
Nicht mehr gestresst, lustlos oder aufgereggt sein.



Mehr verdienen. Aufsteigen.

Mehr Freude und Erfolg im Job.
Systematisch mehr aus mir und meinen Chancen machen.
Wettbewerbsvorteile haben (effizienter, effektiver, zielsicherer).
Neue Fähigkeiten. Produktiver und führungsstärker werden.



Zukunftssicherer werden.

Mir geht es gut. So soll es bleiben, egal was kommt.
Wettbewerbsvorteile haben (effizienter, effektiver, zielsicherer). Grössere Geschicklichkeit im Navigieren und Nutzen von Chancen des Lebens.
Resilienter sein. Seine Stärken mehr nutzen. Schwächen ausgleichen.

1.2 Sich etwas anlesen können und wollen



Was Doing-better durch wohlüberlegteres & geplanteres Vorgehen bedeutet und wie es erreicht wird, ist im Buch „Professionelle persönliche Planung und Selbstmanagement“ (Jürgen Lauber 2021) beschrieben. Bei Doing-better-3B-Kursen werden die Buchinhalte vom Kursleiter und Mentor in umfangreicheren Workshops und on-the-job beim Tun vermittelt. Eine Vorbereitung und das Lesen des Buches sind nicht notwendig. Bei den Doing-better-Feierabend-Workshops 1-2-3 ist das anders: Hier müssen die Teilnehmer die angegebenen Abschnitte im Buch selbst lesen und die begleitenden Tutorials beziehungsweise Übungsvideos im Umfeld des Workshops anschauen.

1.3 Sich bei Vorbildern live anschauen, wie es geht

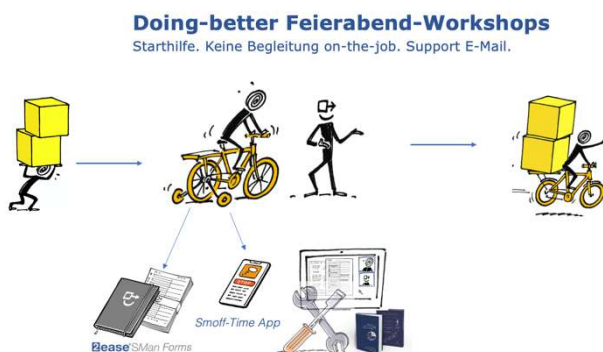
Im Gegensatz zu den Doing-better-3B-Kursen steht den Teilnehmern an den kostenlosen Doing-better-Feierabend-Workshops keine persönliche Begleitung on-the-job durch einen Mentor via Smoffen-Mentoring Plattform (www.smoff.ch) zur Verfügung. Die Teilnehmer haben jedoch via Smoffen-Mentoring Plattform Einsicht in die täglichen Planungen und Reviews von Vorbildern und können daraus einen Nutzen für ihre eigenen Reviews und Planungen ziehen.



1.4 Alles vertraulich – Nutzungsbedingungen

Für die Teilnahme an Feierabend-Workshops ist ein Nutzerkonto auf der Smoffen-Mentoring-Plattform (www.smoff.ch) erforderlich. Das ist für Teilnehmer an Feierabend-Workshops kostenlos. Beim Anlegen des Nutzerkontos werden die Vertraulichkeitsbedingungen explizit und nachvollziehbar anerkannt. Alles, was im Rahmen der Workshops geteilt oder besprochen wird, ist streng vertraulich zu behandeln. Es darf nur für den eigenen Veränderungs- und Lernprozess genutzt werden.

2 Ausstattung, die zu Veränderungen zum Besseren führt



2.1 Sich auf Neues und Ungewohntes einlassen

Sichere und dauerhafte Veränderungen zum Besseren lassen sich weder durch Zureden und noch durch Anhäufen von Wissen erreichen. Man muss sich im Arbeitsalltag auf etwas Neues einlassen, um etwas Neues, etwas Besseres für sich zu erreichen. Dafür leisten die zweistündigen Feierabend-Workshops durch persönliche Gespräche, Beispiele und Einübung von Neuem und Ungewohntem ihren Beitrag.

2.2 Veränderung der Gewohnheiten durch eMentoring

Im Workshop wird gesichert, dass auf den Smartphones der Teilnehmer die 2ease Smoff-Time-App läuft und passend parametrisiert ist. Sie sorgt „automatisiert“ dafür, dass kein Tag und keine Woche ohne eine persönliche Review- und Planungsphase (Smoffen) angegangen wird. Die 2ease Smoff-Time-App ist die persönliche Tages- und Wochenstart-App. Erst danach geht es los.

2.3 Veränderung der Arbeitsmittel für persönliche Planung, Review und Notizen

In den Doing-better-Abend-Workshops wird die 2ease SMan Systematik vermittelt, die wiederum auf den 2ease SMan Formblättern aufbaut. Für die anschließende tägliche Praxis ist noch ein Notizbuch mit 2 oder 6 Ringen im Format DIN A5 (SmoffBook) notwendig.

Beides kann einzeln oder als Starterset auf www.smoffen.com vorab erworben werden. Bei gesponserten Feierabend-Workshops stellt der Sponsor die Ausrüstung zur Verfügung.



2.4 Denklogik und konzeptionelle Grundlage

Alle Workshop-Teilnehmer sollten zumindest Zugang zum Kapitel 4 des Buches „Professionelle persönliche Planung und Selbstmanagement“ haben. Dieses Kapitel beschreibt die 2ease SMan Systematik. Für die Logik der wohltuenden Zielsetzung und Zielverfolgung über Tage, Wochen und Monate ist Kapitel 3 von Bedeutung. Kapitel 1 dient zur Orientierung im aktuellen Arbeitsumfeld und zur Einordnung der Veränderungen der Arbeitswelt.

Das Buch kann im Buchhandel, bei Amazon oder via www.smoffen.com bezogen werden. Bei gesponserten Feierabend-Workshops stellt der Sponsor das Buch in gedruckter Form zur Verfügung oder sorgt für einen elektronischen Zugang.

3 Organisation der Doing-better-Feierabend-Workshops



3.1 Feierabend-Workshops via Web

Die Teilnehmerzahl ist auf acht Personen beschränkt. Im Nachgang zum Zwei-Stunden-Workshop-Programm steht der Workshop-Leiter für Diskussionen und individuelle Fragen zur Verfügung.

Interessenten am Workshop melden sich formlos unter support@2ease.org oder via Voranmeldeformular auf www.smoffen.ch an. Anschliessend wird der Interessent so lange zu kommenden Workshop-Terminen eingeladen, bis ein Termin passt, das heißt, bis eine Termineinladung angenommen wurde.

Im Vorfeld des Workshops erhält jeder angemeldete Teilnehmer einen Zugang zur Smoffen-Mentoring-Plattform (www.smoff.ch). Dieses Web-/IT-System wird bei den Workshops und für spätere E-Mail-Support-Anfragen eingesetzt.

3.2 Präsenz-Feierabend-Workshops

Präsenz-Feierabend-Workshops finden zweimal im Monat im [zentroom](http://zentroom.ch), dem Coworking Space im 4. Stock des Bahnhofs Bern, statt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt. Im Nachgang zum Zwei-Stunden-Workshop-Programm steht der Workshop-Leiter für Diskussionen und individuelle Fragen zur Verfügung. Es stehen viel Platz und Getränke zur Verfügung.

Interessenten am Workshop melden sich formlos unter support@2ease.org oder via Voranmeldeformular auf www.smoffen.ch an. Anschliessend wird der Interessent so lange zu allen kommenden Workshoptermine eingeladen, bis ein Termin passt, das heißt, bis eine Termineinladung angenommen wurde.

Im Vorfeld des Workshops erhält jeder angemeldete Teilnehmer einen Zugang zur Smoffen-Mentoring-Plattform. Dieses Web-/IT-System wird bei den Workshops und für spätere E-Mail-Support-Anfragen eingesetzt.

Für die Doing-better-Workshop-Abende im zentroom stellt ein Sponsor immer die 2ease SMan-Forms und ein Smoff-Book zum Starten (15 Wochen) zur Verfügung. Der Teilnehmer hat nur ein Smartphone und möglichst noch ein Notebook mitzubringen.

4 Die drei Typen Feierabend-Workshops

Jeder Workshop ist durch viel Interaktion und wenig Vortragszeit geprägt. Sie sind auf 2 h ausgelegt. Bei vielen Teilnehmern und vielen Fragen kann es auch halbe Stunde länger gehen.

4.1 „Make-your-Day“ Workshop: Jeden Tag wohlüberlegter & geplanter angehen

- Besprechung der Lösung der Vorbilder-Übungsaufgabe
- Kurze Herleitung des Aufbaus des 2ease SMan Tagesplanungs- und Reviewformblatts
- Lösung der Joel-Tagesplanungs-Übungsaufgabe
- Wie läuft ein einfacher Wochenübergang mit dem Wochennotizblatt ab?

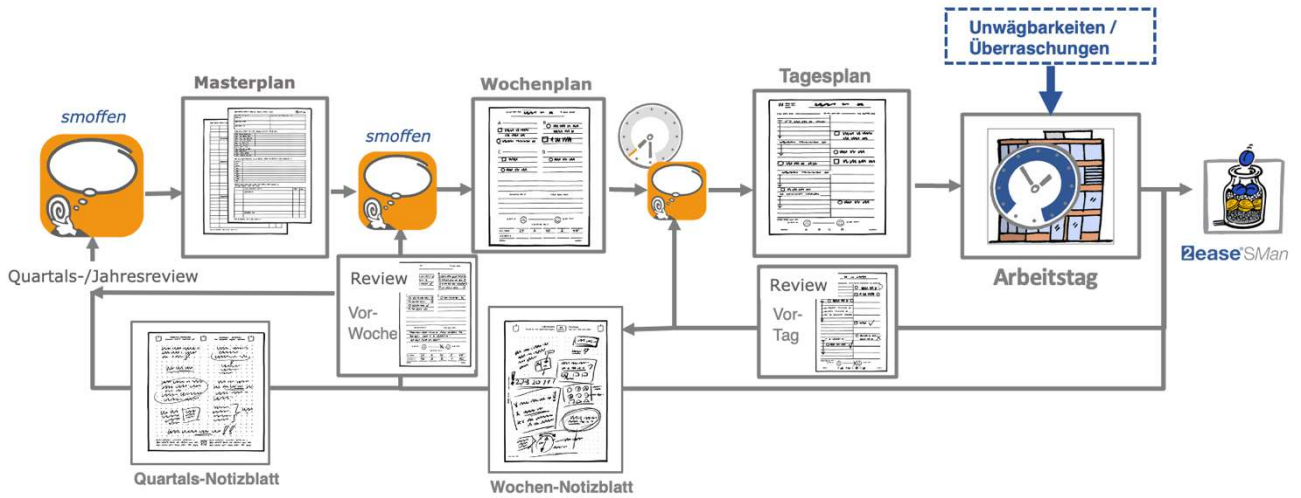
4.2 „Make-your-week“ Workshop: Jede Woche wohlüberlegter & geplanter angehen

- Review von realen Tagesplanungen und Wochenübergängen
- Aufbau und Funktion des Wochenplanungsblattes
- Wochenplanung und -review nach den vier Handlungsfeldern A, B, C und D

4.3 „meReview – Preview“ Workshop: Vierteljahre wohlüberlegter & geplanter angehen

- Struktur, Logik und Beispiele von persönlichen Vierteljahresreviews
- Durchgehen der ersten Entwürfe der Teilnehmer
- Struktur, Logik und Beispiele von persönlicher grober Quartalvorplanung
- Durchgehen der ersten Entwürfe der Teilnehmer

Zease[®]SMan Selbststeuerungs-, Regelungs- und Erinnerungs-System



In den Doing-better-Feierabend Workshops werden alle drei Regelkreise in Betrieb genommen