



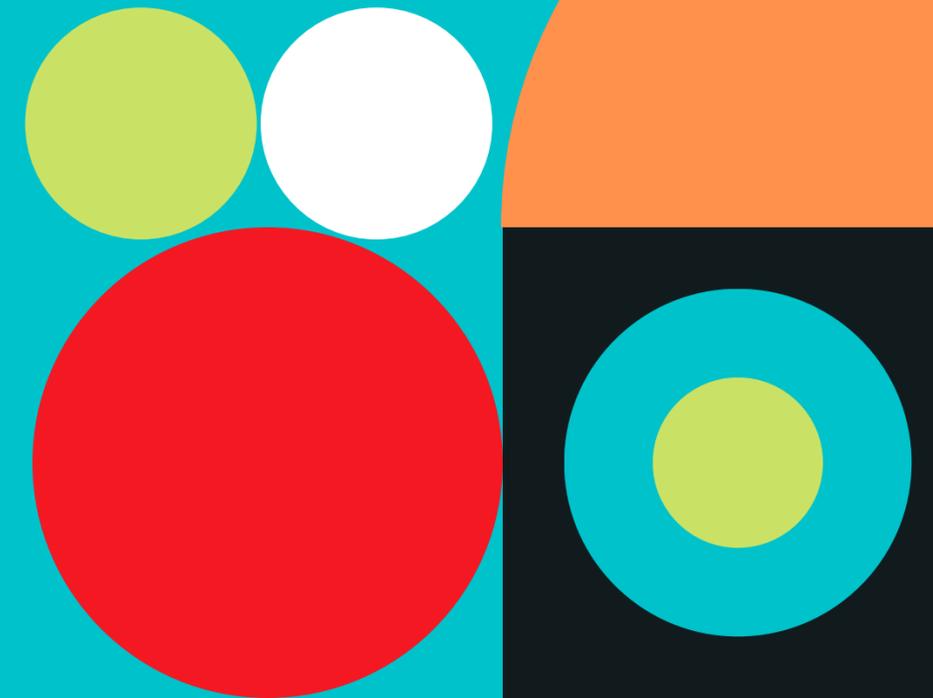
DYL-France

# Designing Your Life

Créer du sens, booster l'agilité, impulser l'élan

*“Quel que soit l’endroit où l’on se trouve, il est possible de changer de filtre, de sortir des blocages et de créer une vie épanouie et porteuse de sens.*

*Explorer, expérimenter, l’esprit curieux, le pas agile... comme un Designer !”*



# Une vie par défaut ou par design ?

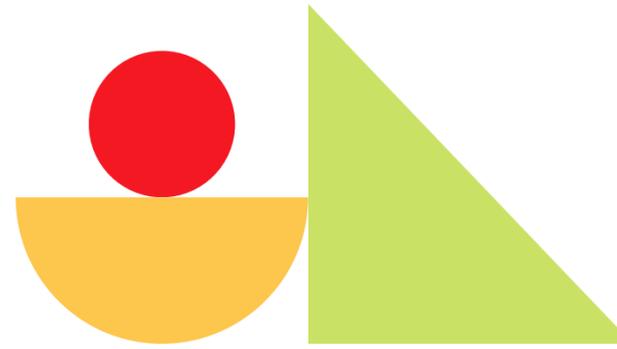
- Avez-vous envie de faire le point, de clarifier ce qui vous motive et d'avancer différemment ?
- Vous avez plein d'idées mais vous hésitez à vous lancer ?
- Vous vous sentez bloqué et ne savez pas trop comment faire pour passer à l'action ?
- Vous voudriez pouvoir vous projeter dans l'avenir avec plus d'élan et de confiance?
- Vous avez envie de rencontrer d'autres personnes avec des préoccupations similaires et créer une dynamique de soutien mutuel ?

Si vous vous posez ces questions  
(et bien d'autres)...

**LifeDesign**

est la méthode qu'il vous faut !

# Design de vie?



**"Designing Your Life n'est pas un appel à changer de vie, mais une invitation à changer notre façon d'avancer dans la vie."**

La vie est-elle une suite de destinations définies d'avance, vers lesquelles on fonce en toute certitude, en suivant un GPS ?

N'est-elle pas plutôt une Odyssée, une aventure pleine d'imprévus, d'opportunités, de retournements, sans parcours tout tracés d'avance ? Nous devons passer par de multiples transitions car nous aurons de 'nombreuses vies' à réinventer...

Et si au lieu de chercher des formules en ligne droite, des modèles à répliquer, de se bloquer sur des objectifs 'gravés dans le marbre', on se mettait en ["mode design"](#) ?

Le **designer** démarre du problème qu'il cherche à résoudre, sans idées préconçues de ce que la solution devrait être. Il est à la fois en ouverture et en mouvement, il invite l'imprévu et progresse par expérimentation pour construire quelque chose d'unique qui n'existait pas auparavant.

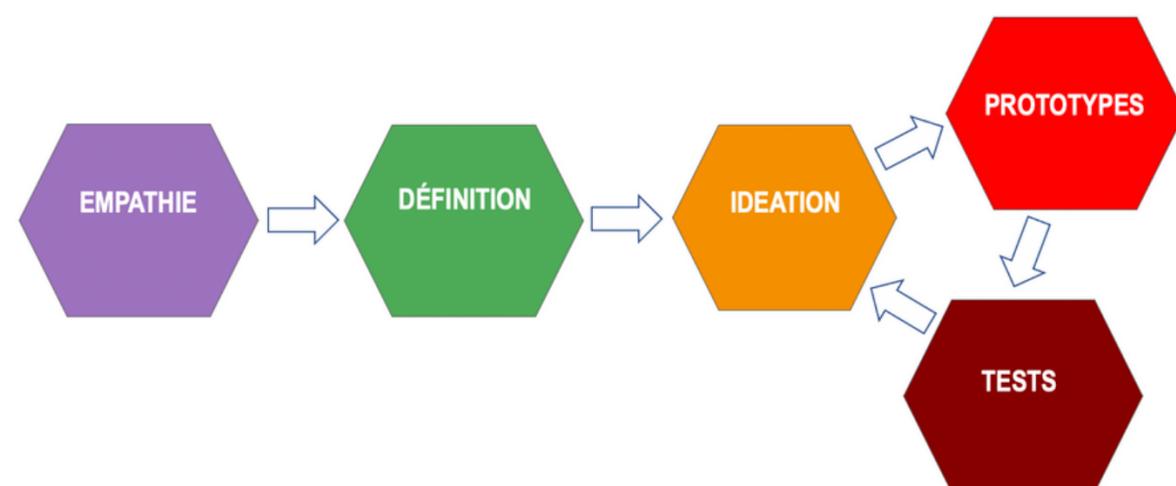
Une méthode d'innovation, le Design Thinking, incarne cette démarche du designer, avec son goût pour l'exploration créative, l'agilité et le parti pris de l'action. Nous proposons de l'appliquer pour 'innover notre vie' !

# Et le Design Thinking ?

Le **Design Thinking** est une méthode de résolution de problèmes et d'innovation qui s'inspire de la manière dont les designers travaillent.

Cette méthode a fortement contribué à la réussite de nombreuses sociétés leaders d'innovation telles que Apple, Samsung, IBM, Nike, AirBnB, Uber.

Et au-delà de l'entreprise, elle est appliquée avec succès sur de nombreux challenges collectifs et sociétaux dans les domaines tels que l'éducation, la santé ou le développement durable.



## Particulièrement adapté aux problèmes complexes

Le Design Thinking est particulièrement puissant pour aborder les problèmes VICA (complexes, incertains, volatils, ambigus).

- 1) l'humain au centre - on part des vrais besoins et bénéfices de l'utilisateur, sans être drivé ni par la technologie ni par les chiffres et les données
- 2) des 'mindsets' (ou orientations mentales) qui abordent toutes questions par de multiples angles, valorisent la créativité collaborative, le parti-pris de l'action, l'échec apprenant (fail fast)
- 2) un processus multi-phases qui procède en 'boucles itératives' : idéeation - prototypage - test - feedback- ajustement - réitération

## Et une méthode de choix pour "l'innovation de vie" !

Notre parcours de vie n'est-il pas tout particulièrement de nature VICA - singulier à chacun, sans voies tracées d'avance, par essence humain, complexe et incertain ?

C'est la 'grande-simple idée' des professeurs Burnett et Evans: utiliser le Design Thinking pour ré-examiner les voies que l'on suit 'par défaut' et tracer autrement nos parcours d'avenir.

# Un succès né à Stanford...

*Designing Your Life* est né au coeur de la Silicon Valley, à la Mecque du design : le d.school de l'Université de Stanford. Les professeurs Bill Burnett et Dave Evans, tous deux experts en innovation et designers reconnus, ont réalisé que le **Design Thinking**, serait en fait parfaitement applicable à la vie... et avec bonheur !

Car quoi de plus complexe que la vie ?!

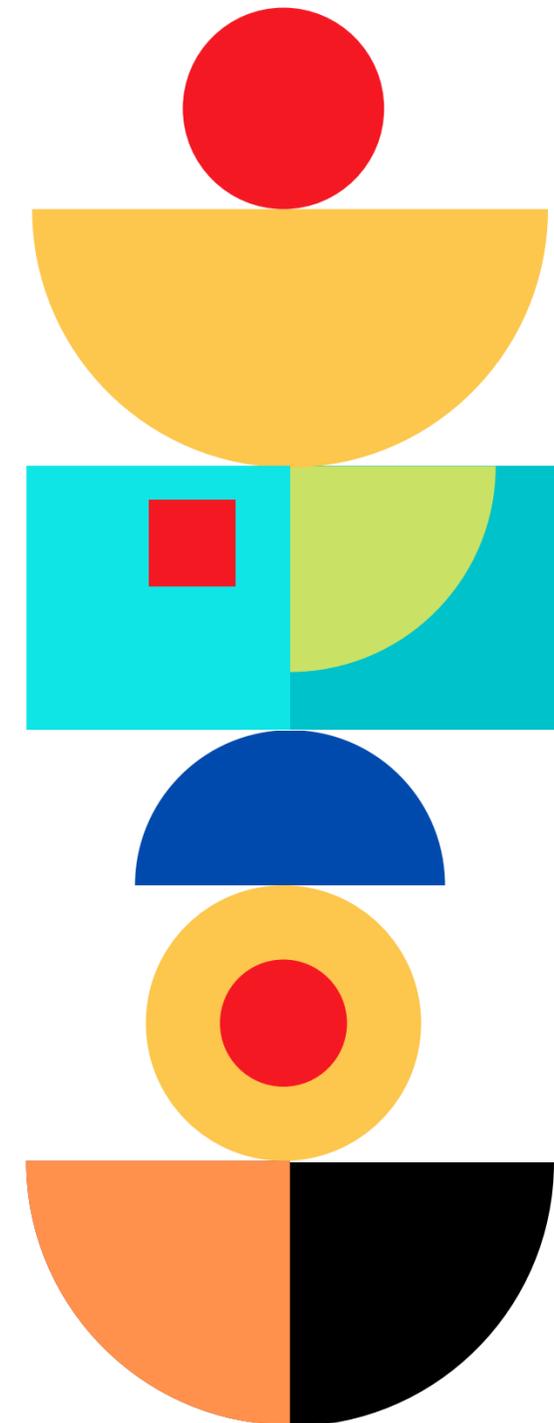
**Designing Your Life est rapidement devenu le cursus le plus populaire de l'histoire de Stanford.**

Egalement adopté par d'autres universités telles que Harvard, MIT, Yale, *DYL* a accompagné des milliers de personnes à transformer leur façon de penser et de construire leurs parcours de vie et de carrière.



***"Un des cours les plus populaires de l'Université de Stanford n'est pas un cours d'informatique. C'est beaucoup plus important que ça !"***

*Fast Company*



# Des best-sellers mondiaux

Best-seller #1 du New York Times en 2016, l'ouvrage de Burnett et Evans Designing Your Life, porte la méthode DYL au-delà de l'université auprès du grand public.

Il est suivi par Designing Your Work Life, élu en 2020 par Amazon parmi les meilleurs livres de "business & leadership".



# Et des workshops innovants

La méthode LifeDesign, reconnue pour ses bénéfices, aussi bien dans le cadre personnel qu'en entreprise, est introduite auprès du public et des sociétés innovantes telles que Google, Pinterest, LinkedIn.



# Les Workshops LifeDesign

**Reprenez le pouvoir sur votre vie pour concevoir et construire celle qui vous anime !**

Un programme intense et dynamique, riche en réflexions créatrices et partages stimulants, pour :

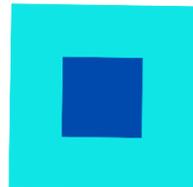
- éclairer nos priorités, ce qui donne du sens
- activer nos leviers d'énergie et d'équilibre de vie
- aiguïser nos compétences de problem-solver créatif
- stimuler nos capacités de projection dans nos multiples futurs
- avancer dans l'action concrète, en mode agile et apprenant

On repart avec un boost d'énergie et de confiance, de nouvelles perspectives de nos challenges, des compétences-clés aiguïées et une méthode à la fois puissante et pragmatique pour s'engager concrètement dans l'action !



# LifeDesign

nos workshops ouverts à tous



## Le parcours en ligne

5 sessions hebdomadaires en live  
durée 2,5h  
+ intersessions actives

Consultez notre site ou contactez-nous  
pour les prochains départs.



## L'intensif en présentiel

2 journées complètes  
en week-end sur Paris  
+ 1 session de suivi en ligne

**Prochaine session : 8 & 9 Juin 2024**

# LifeDesign en présentiel

2 journées en immersion pour s'initier à la méthode et s'engager dans les premiers pas de votre design de vie

## Un programme dynamique et expérientiel

Vous vivrez un parcours rythmé, alternant découvertes de contenus innovants et inspirants, exercices stimulant la réflexion et partages collectifs et en petits groupes (à 2 ou 3).

## Une cadre positif et bienveillant

Nous avons à cœur de créer un cadre particulièrement bienveillant et respectueux. Les temps de partages sont des moments privilégiés où se développe l'écoute active dans le non-jugement et la confidentialité.

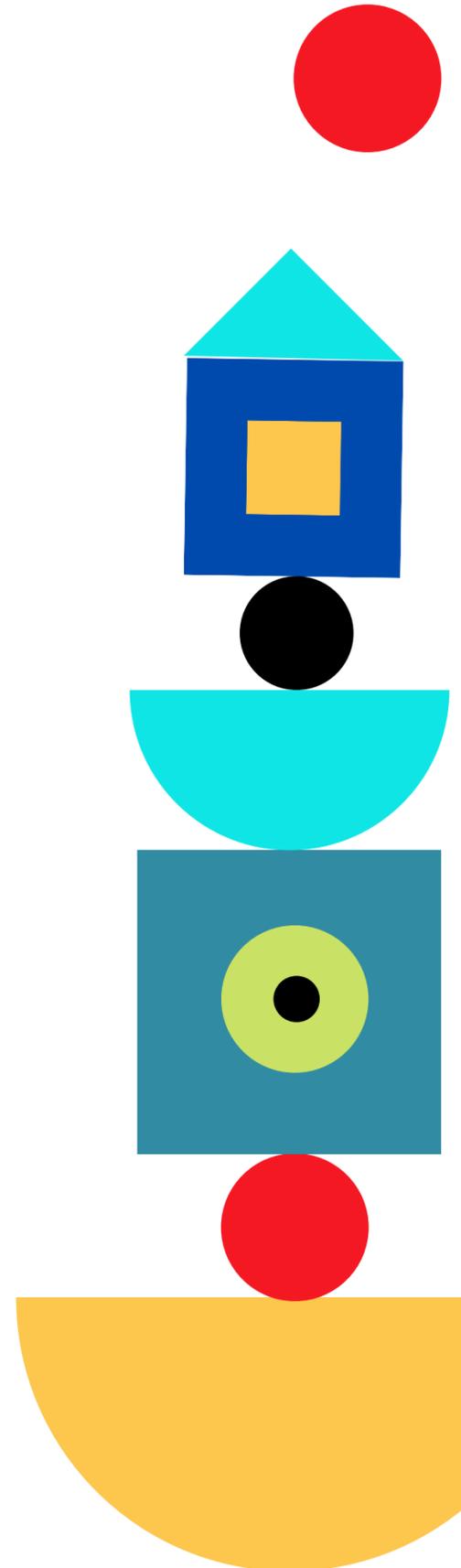


## Un espace dédié d'échanges en ligne

Un espace d'échanges en ligne dédié vous permet de continuer à partager pendant et après le workshop, vous entraider et poser vos questions aux coachs.

## Une session de suivi en ligne 2 semaines plus tard

Nous prévoyons une session de retours d'expériences, 3 à 4 semaines après - en ligne par visioconférence (Zoom) pendant 1 heure et demi. C'est un temps très important pour partager nos réussites et nos difficultés, éclairer nos interrogations, s'inspirer et s'encourager!



# LifeDesign en présentiel

## Jour 1

### Penser comme un designer

- Je découvre la méthode du Design Thinking.
- Je m'initie au processus, aux mindsets et les outils du designer.

### Entrer en empathie avec soi-même

- J'explore "l'écologie de ma vie", ses équilibres et mes sources d'énergie.
- Je découvre les effets de leviers que je peux actionner.

### S'aligner et s'orienter

- J'explore mes valeurs de vie et du travail (lifeview/workview).
- J'explore les voies d'alignement et je construis ma boussole.

## Jour 2

### Jamais bloqué !

- J'identifie les croyances limitantes et les "faux" problèmes qui m'empêchent d'avancer.
- Je découvre l'art du cadrage/recadrage pour définir les "vrais" problèmes ou challenges sur lesquels je peux agir.

### Elargir le champ des possibles

- Je m'initie à l'état d'esprit et aux techniques d'idéation qui boostent ma capacité créative.

### Mes Odyssées de vie

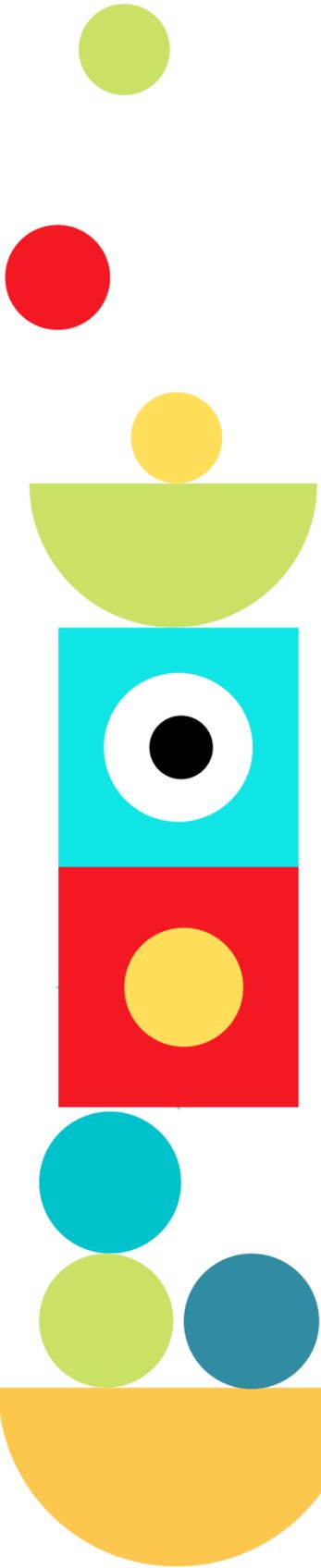
Je stimule ma capacité de projection en explorant mes multiples scénarios futurs.

### Le prototypage, super-pouvoir du designer

- Je prototype mes solutions pour les tester avant de me lancer.
- Je m'immunise contre l'échec.

### Action, moteur !

- J'apprends à avancer en mode "apprenant".
- Je planifie mes actions et m'y engage par petits pas.



# LifeDesign en présentiel

## 3 à 4 semaines plus tard

### Retour d'expériences (en ligne)

Un temps pour partager les réussites et les challenges, s'inspirer, s'encourager pour mieux avancer.



### Informations pratiques

- Les 2 journées complètes se déroulent :sur un week-end : samedi et dimanche
- La session de retour d'expériences se tiendra en ligne.
- Les workshops en présentiel auront lieu à Paris; l'adresse vous sera communiquée à l'ouverture des inscriptions.
- Le groupe sera de 16 participants au maximum.
- Vous aurez accès à un espace d'échanges dédié en ligne dès le début du workshop pour partager avec vos co-designers et poser vos questions aux coachs.

# LifeDesign

## parcours en ligne



### 5 sessions en live par visioconférence

- 4 sessions hebdomadaires en live /durée 2,5 h
- 1 session de suivi de 1,5 heures, 4 semaines plus tard

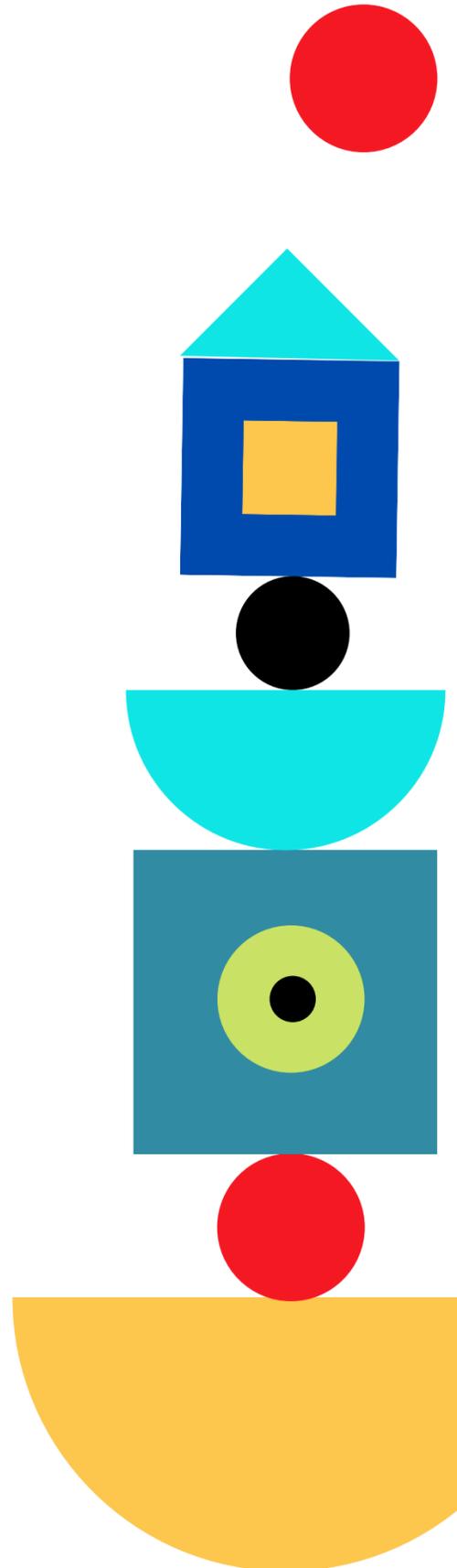
Nos sessions en live sont des temps forts de découvertes de contenus innovants et inspirants, d'exercices et de partages en petits groupes (à 2 ou 3) stimulants et enrichissants.

### Un accompagnement entre les sessions

Nous vous envoyons du contenu et des exercices complémentaires pour continuer à nourrir vos réflexions et soutenir votre élan. Nous prévoyons environ 1 heure de travail individuel et 30 minutes de partage avec son co-designer, chaque semaine.

### Un espace dédié d'échanges en ligne

Un espace d'échanges en ligne dédié, permettra de partager, s'entraider et aussi poser vos questions aux coachs.



# LifeDesign

## parcours en ligne

### Session 1

#### Penser comme un designer

- Je découvre la méthode du Design Thinking.
- Je m'initie aux mindsets et aux outils du designer.

#### Moi, ici et maintenant

- J'explore "l'écologie de ma vie" : mes réussites, mes ressources et mes forces
- mes équilibres et mes sources d'énergie.
- Je découvre les effets de leviers que je peux actionner.

### Session 2

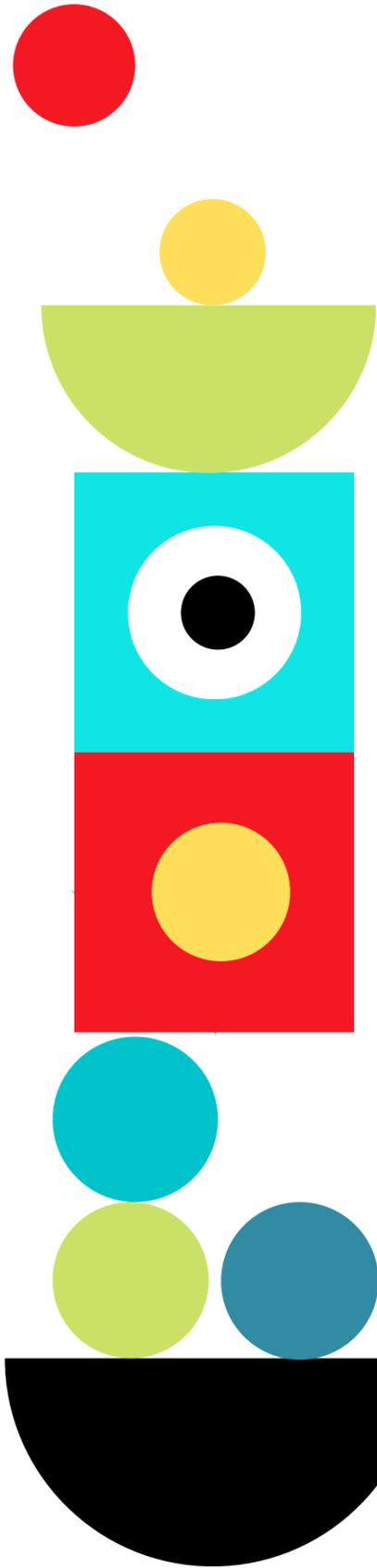
#### S'aligner et s'orienter

- J'explore mes valeurs de vie et du travail (lifeview/workview), et je définis ce qui me donne du sens et mes priorités.
- Je crée ma boussole et j'explore les leviers pour amplifier mon équilibre, mon énergie et mon alignement/

### Session 3

#### Problem-solver créatif, jamais bloqué !

- J'identifie les croyances limitantes et les "faux" problèmes qui m'empêchent d'avancer.
- Je découvre l'art du cadrage/recadrage pour définir les "vrais" problèmes ou challenges sur lesquels je peux agir.
- Je m'initie à l'état d'esprit et aux outils de créativité et j'ouvre le champ des possibles .



# LifeDesign

## parcours en ligne

### Session 4

#### Mes Odyssées de vie

- Je stimule ma capacité de projection en explorant mes multiples scénarios futurs.

#### Le prototypage, "super power" du designer

- Je prototype mes solutions pour les tester avant de me lancer.
- Je m'immunise contre l'échec.

#### Action Moteur !

- Je m'engage dans l'action en mode "apprenant".
- Je planifie mes actions et m'y engage résolument, par petits pas agiles

### Session 5 - 3 à 4 semaines plus tard

#### Retour d'expériences

Un temps pour partager les réussites et les challenges, s'inspirer, s'encourager pour mieux avancer.

### Informations pratiques

- Les 5 sessions se déroulent en ligne par visio-conférence (Zoom).
- Le travail proposé entre les sessions en ligne sont à faire en autonomie. Vous organiserez librement un temps de partage sur un exercice en binôme.
- Vous aurez accès à un espace d'échanges dédié en ligne pendant toute la durée du workshop pour poser vos questions aux coachs et partager avec vos co-designers.



"Une vie bien "designée" est une vie féconde - constamment créatrice, productive, changeante, évolutive- où la surprise est toujours possible !"

# Ils vous racontent !

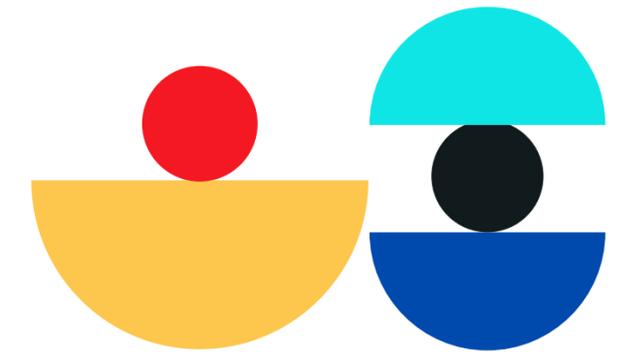
J'ai été bluffé de l'application intelligente du Design Thinking à la personne tant dans le concept que dans sa mise en œuvre. Une véritable innovation et une démarche passionnante adaptée à toutes les périodes de vie et de carrière où on se pose des questions à la fois de fond et pratiques.

Les partages, le déroulé progressif des séquences, les outils bien structurés et accessibles, l'expertise et la bienveillance des animateurs ont fait que ce fut une réussite indéniable pour moi.

Jean-Louis Lavergne

L'expérience Designing Your Life a été extrêmement riche me donnant un nouvel éclairage sur ma façon de voir mon parcours personnel et professionnel. C'est une approche très concrète, généreuse et rassurante pour aborder les (grands) changements à petits pas! Des mois après, il résonne encore à un moment où je suis poussée vers des changements. J'ai repris la méthodologie et le fil de mes découvertes d'alors concernant mes différents 'possibles' et je me sens déjà en mouvement et pas coincé dans une situation....Ca libère !

Anne-Louise Jacquemin



J'ai trouvé le workshop passionnant, enthousiasmant, puissant, permettant d'envisager des voies que je n'aurais pas imaginé explorer. Les animateurs sont extrêmement fins dans leur perception, précis dans leur analyse et ont un vrai talent pour susciter la créativité individuelle et la co-créativité d'un groupe.

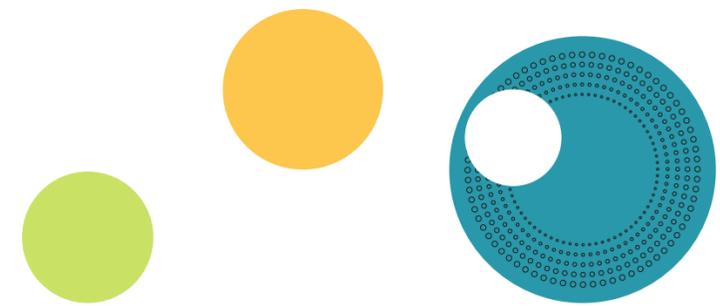
Florence Cros-Audouy



# TEAM **DYL**-France

Partenaire officiel Designing Your Life

3 expertises en synergie : Innovation – Coaching – Ressources Humaines



**Mario Varvoglis**

Américain d'origine grecque, français d'adoption, Mario est expert en créativité collaborative et innovation. Sa mission : guider l'individu et les équipes vers les espaces où les idées naissent, mûrissent et se concrétisent. Il accompagne les entreprises en France et à l'international et intervient auprès des universités, business schools et réseaux de dirigeants. Docteur en sciences cognitives, il a mené des recherches sur l'intuition et la communication non-verbale à New York et à Princeton. Il est coach et facilitateur certifié Designing Your Life.



**Sophie Kim**

Multiculturelle et entrepreneure, diplômée de l'INSEAD, Sophie a travaillé aux Etats-Unis et en France au sein de grands groupes, avant de créer sa société de conseil dans le secteur des cosmétiques... en première partie de vie. Engagée dans une démarche de développement personnel, elle a suivi son aspiration profonde de travailler sur l'humain. Aujourd'hui, elle est coach professionnelle et accompagne les personnes dans les transitions de vie et de carrière .



**Sophie de Villoutreys-Béziade**

DRH pendant près de 20 ans, Sophie s'est attachée à faire grandir et rendre autonomes les individus dans cette mission clé de l'entreprise. Elle a toujours questionné et bousculé les pratiques convenues pour transformer l'organisation et les modèles managériaux. Elle a ensuite mis son envie de rendre meilleur le monde de l'entreprise au cœur d'un projet entrepreneurial : aider les dirigeants à sortir la tête du guidon et les accompagner dans leurs projets RH structurants.



**Rocio Emilliozi**

Argentine pluriculturelle, diplômée de SciencesPo, Rocio a vécu un premier parcours professionnel dans le marketing et la communication du secteur du luxe. Engagée sur son parcours de design de vie, elle se tourne résolument vers une voie axée sur l'humain et son potentiel de croissance. Elle est actuellement en formation de coaching.

Des questions? Besoin de plus d'informations ?  
**Contactez-nous !**

**e-mail**

[contact@designdevie-dyl.fr](mailto:contact@designdevie-dyl.fr)

**Linkedin**

[Designing Your Life France](#)

**Site**

[www.designdevie-dyl.fr](http://www.designdevie-dyl.fr)

**Inscriptions**

[OpenDYL-workshop](#)

**Téléphone / SMS**

06 78 30 91 70 / 06 82 23 65 05

