

Gut, dass wir darüberschrieben haben

Schreiben für die Psychohygiene

Ausschreibung	<p>Als Beraterinnen und Berater sind wir oft mit Menschen konfrontiert, denen großes Unglück widerfahren ist, die schwere Situationen durchmachen oder die durch ihre soziale Interaktion eine Herausforderung sind. So ist es wichtig, gut für uns zu sorgen! Eine bewährte Form der Selbstfürsorge ist das Schreiben.</p> <p>Wie alle kennen Gefühle, die uns belasten und die uns nicht schlafen lassen. Rilke, Kafka, Rogers, Nin, Woolf und Wolf schrieben in diesen Situationen: alle schrieben, dass das Schreiben eine therapeutische Selbstanalyse sei und sie erleichtert. Wenn wir unsere Gefühlszustände verschriftlichen, beschäftigen wir uns intensiver mit ihnen. Wir konzentrieren uns und finden Wörter für Situationen in denen wir sonst sprachlos sind. Schreiben schafft Distanz und diese hilft eine andere Perspektive einzunehmen.</p> <p>In diesem Workshop geht es um das Ausprobieren kreativer Schreibtechniken für sich und die eigene Psychohygiene und den Transfer die Online-Beratung.</p>
Termin	3. – 4. November 2020 von 13.30 – 17.00 h am ersten Tag und von 09.30 -13.00 h am zweiten Tag
Ort	Himmel@Erde, Dödterstr.10, 58095 Hagen
Referentin	Birgit Knatz
Zielgruppe	Onlineberaterinnen und Berater, Internetseelsorgerinnen und Seelsorger, mit (ersten) Erfahrungen
Kosten	179 Euro ohne Übernachtung und Verpflegung
Anmeldeschluss	1.Oktober 2020
Kontakt	Birgit Knatz birgit.knatz@schreiben-tut-der-seele-gut.de
Storno	Storno bis 4 Wochen vor Beginn, keine Kosten, bis zwei Wochen vorher 50 % , ab 13 Tage vor Beginn 100 % .



Birgit Knatz	Bernard Dodier
www.schreiben-tut-der-seele-gut.de	www.schreiben-tut-der-seele-gut.de
birgit.knatz@schreiben-tut-der-seele-gut.de	bernard.dodier@schreiben-tut-der-seele-gut.de