A-382205-BU Bildungsurlaub Schreibwerkstatt: Bewegung: Warum, wohin, mit wem?

5 Tage, 02.05.2022 - 06.05.2022
Montag, 02.05.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 30 Min. Pause
Dienstag, 03.05.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 30 Min. Pause
Mittwoch, 04.05.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 30 Min. Pause
Donnerstag, 05.05.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 30 Min. Pause
Freitag, 06.05.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 30 Min. Pause

VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Eingang Oskar- Jäger Straße, Aachener Str. 220, 50931 Köln, Lindenthal, Raum: 0.14, Seminarraum, Erdgeschoss
Entgelt: 230,00 € Ermäßigung möglich.

Was bewegt mich? Wohin bewegt es mich und wer darf mich begleiten? Stimmen meine beruflichen Ziele mit meiner persönlichen Lebenssituation überein? Wo gibt es Störungen und wo hilft ein Perspektivwechsel? Schreibend bewege und begebe ich mich auf meine ganz eigene Entdeckungsreise. Bewegung kann Perspektivwechsel, Veränderung und Entwicklung ankurbeln. Durch das bewusste Anschauen meiner aktuellen Lebenssituation, die Feinjustierung meiner Haltung sowie die Entdeckung versteckter Ressourcen kann beim Schreiben einiges in Gang gesetzt werden. Sie bringen mit: Lust am Schreiben, Offenheit und Neugier - und Schreibmaterial (Lieblingsstifte und Papier). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ablaufplan Bildungsurlaub - Schreibwerkstatt: Bewegung: Warum, wohin, mit wem?

Dozentin: Anette Welp

Umfang und Dauer: 5 Tage, 02.05.2022 - 06.05.2022
Montag bis Freitag, täglich 8 Unterrichtsstunden

Sie bringen mit: Lust am Schreiben, Offenheit und Neugier - und Schreibmaterial (Lieblingsstifte und Papier), Matte, Decke, Kissen, evtl. dicke Socken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalt:
Im Mittelpunkt dieser Schreibwoche stehen Sie im Spannungsfeld zwischen Berufsalltag und Privatleben. Stehen Sie am Anfang Ihrer beruflichen Karriere oder am Ende Ihres beruflichen Weges? Gibt es neue berufliche oder private Herausforderungen und Aufgaben? Stehen Sie vor einem beruflichen oder privaten Umbruch? Und wer darf Sie weiterhin begleiten? Diese und andere Fragen stehen im Focus der Schreibwoche. Mit Hilfe verschiedener kreativer Schreibtechniken, -impulse und -methoden reflektieren Sie Ihre beruflichen Ziele und persönliche Situation. Sie lernen Techniken für ein leichtes und freudvolles Schreiben sowie neue Inspirationsquellen kennen, experimentieren mit verschiedenen Methoden, um in Ihren Schreibfluss zu kommen oder auch innere Blockaden aufzulösen. Bei all dem entdecken Sie neue Perspektiven und Bewegungen in Ihren Texten, die zur Selbstreflektion anregen und Ihr Leben in Fluss bringen.

Arbeitsformen:
Individuelles Schreiben in Einzel- und Gruppenarbeit
Reflexionen über Textinhalte
Impuls-Vorträge der Dozentin

Der Ablaufplan ist Grundlage für die Umsetzung der Gesamtthematik. Er richtet sich nach den Bedürfnissen, Themen und Haltungen der Teilnehmenden sowie nach den Gruppenprozessen.

Montag, 02.05.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 30 Min. Pause

Kennenlernen – Bewegungen in Beruf und Privatleben

10 bis 13:00 Uhr

- Begrüßung und Vorstellungsrunde
  Erwartungen, Vorstellungen, Wünsche, Fragen
- Impuls-Vortrag: Einführung in das Kreative Schreiben
- Kennenlernen und Vertrauen gewinnen: Ressourcenaktivierende Paarübung
- Allgemeine Themensammlung für die Woche unter Betrachtung der aktuellen Situation
- Schreibübungen

Vorlesen der Texte und Austausch / Reflexionsphasen

Mittagspause

13:30 bis 16:30 Uhr

- Meditation
- Impuls-Vortrag: Meditatives Schreiben
- Themeneinstieg: Spannungsfeld Berufsalltag und Privatleben - Was bewegt mich? Was bewegt mich nicht?
- Bewegung – systembezogene Sichtweise
- Schreibübungen

Vorlesen der Texte und Austausch / Reflexionsphasen

Dienstag, 03.05.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 30 Min. Pause

Resilienz durch kreatives Schreiben stärken

10 bis 13:00 Uhr

- Begrüßung und Ankommen
- Impuls-Vortrag: Methoden für kreatives Schreiben
- Berufliche Perspektiven oder Perspektivlosigkeit: Der eigenen Stimme Gewicht geben
- Schreibübungen

Vorlesen der Texte und Austausch / Reflexionsphasen

Mittagspause

13:30 bis 16:30 Uhr

- Meditation
- Impuls-Vortrag: Thema „Resilienz"
- Wo wird Anpassung im Spannungsfeld zwischen Berufs- und Privatleben zum Stressauslöser?
- Schreibübungen

Vorlesen der Texte und Austausch / Reflexionsphasen

Mittwoch, 04.05.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 30 Min. Pause

Fest verankert – bewegungslos oder verwurzelt

10 bis 13:00 Uhr

- Begrüßung und Ankommen
- Impuls-Vortrag: Kommunikative Funktionen der sechs Basisemotionen
- Rolle rückwärts: Wo gibt es Störungen und wo hilft ein Perspektivwechsel?
- Was sind die Stopper, Störer, Störungen, Blockierer?
- Schreibübungen

Vorlesen der Texte und Austausch / Reflexionsphasen

Mittagspause

13:30 bis 16:30 Uhr

- Meditation
- Impuls-Übung: Abgrenzung, bei sich bleiben, bewusste Entscheidungen treffen
- Der Kollege, die Kollegin: Energiefresser + Tankstelle
- Schreibübungen

Vorlesen der Texte und Austausch / Reflexionsphasen

Donnerstag, 05.05.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 30 Min. Pause

Schreiben als Energiequelle

10 bis 13:00 Uhr

- Begrüßung und Ankommen
- Impuls-Vortrag: Ressourcenentwicklung im privaten und beruflichen Kontext
- Ressourcenbetrachtung (Was sind meine Stärken? Resilienz, Feinjustierung meiner Haltung)
- Schreibübungen

Vorlesen der Texte und Austausch / Reflexionsphasen

Mittagspause

13:30 bis 16:30 Uhr

- Meditation
- Perspektivwechsel: Meine ganz eigene Entdeckungsreise – berufliche und private Entwicklungen ankurbeln
- Schreibübungen

Vorlesen der Texte und Austausch / Reflexionsphasen

Freitag, 06.05.2022, 10:00 - 16:30 Uhr, 30 Min. Pause

Wirkung des Schreibens - Selbstwirksamkeit

10 bis 13:00 Uhr

- Begrüßung und Ankommen
- Inspirationsquellen: Erfahrungsräume und Selbstwirksamkeit
- Neue Perspektiven: „Ich schreibe, also wirke ich"
- Schreibübungen

Vorlesen der Texte und Austausch / Reflexionsphasen

Mittagspause

13:30 bis 16:30 Uhr

- Meditation
- Berufliche und private Aussichten: Was bewegt mich? Wohin bewegt es mich?
- Perspektivwechsel: Der alte und der neue Weg - Wer darf mit?
- Schreibübungen

Vorlesen der Texte und Austausch / Reflexionsphasen

- Abschlussrunde