

## **Schreiben am Meer als Quelle kreativer Kraft für den Beruf**

„*Schreiben als kreative Kraft*“ ist eine bewährte Methode, um Stress abzubauen und wieder in die eigene Kreativität zu gelangen.

Manche Menschen planen in der Vorbereitung eines Textes schon jedes Detail im Voraus, manche gehen ganz intuitiv vor. Diese individuellen Vorgehensweisen hängen von vielen persönlichen als auch äußerlichen Faktoren ab.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Methoden für ein leichtes und kreatives Schreiben kennen, welche hilfreich und nützlich für Ihren Berufsalltag sein können. Was inspiriert Sie? Was spricht Sie an? Experimentieren Sie mit verschiedenen Methoden, um in einen kreativen Schreibfluss zu kommen. So erproben Sie neue kreative Quellen Ihrer Schreibtechnik.

Die Insel Sylt bildet für diese Veranstaltung den idealen Rahmen und ermöglicht gleichzeitig wohltuende Naturerfahrungen, die im Schreiben vertieft werden. Anregungen zum spontanen Schreiben und kreativen Gestalten lassen uns Worte finden für die Bilder der Natur und innere Gedanken.

Im Wechsel von meditativen Naturbetrachtungen und erlebnisorientierten Schreibspaziergängen finden wir einen Zugang zum kreativen Schreiben. So kommen wir in einen Dialog mit der Natur und beim Vorlesen in einen kreativen Austausch miteinander.

Bitte auch Malsachen mitbringen. Sehr geeignet zum Skizzieren sind Pastellkreiden oder Aquarellstifte.

Diese Veranstaltung dient der beruflichen Bildung und ist als solche anerkannt im Sinne des AWBG/NRW und verfolgt keine touristischen Ziele.

Seminarziele:

- In ein spontanes und flüssiges Schreiben kommen
- Schreiben als Klärung von Gedanken und Situationen
- Schreiben als Medium der Entspannung und der Selbstbesinnung
- Entspannung und innere Ruhe finden
- Transfer in den beruflichen Alltag

Termin: 03.06. – 07.06.2024

Leitung: Brigitte Leser, Literaturwissenschaftlerin M.A., Integrative Poesie-Bibliotherapeutin; Lehrbeauftragte für Poesie- und Bibliotherapie

### Seminarprogramm

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>		
<b>9.00 - 12.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eröffnung, Begrüßung der Teilnehmenden</li> <li>• Vorstellungsrunde, persönliche Ziele und Erwartungen für das Seminar</li> <li>• Intuitives Schreiben</li> </ul>	4
<b>15.30 – 18.30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorlesen und besprechen</li> <li>• Kreative Anregung - kurze Schreibspiele</li> <li>• <b>Theorie: Gesundheitsaspekte des Kreativen Schreibens</b></li> </ul>	4
<b>20.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meditatives Schreiben am Meer</li> <li>• Transfer in den Beruf</li> </ul>	
<b>Dienstag</b>		
<b>09.00 - 12.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm-up. Kreative Einstimmung. Naturbetrachtung und besinnliches Schreiben</li> </ul>	4
<b>15.30 - 18.30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Theorie: Kreativität – Gesundheit und Stress</b></li> <li>• Schreiben am Meer</li> </ul>	4
<b>20.00 – 21.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorlesen und bearbeiten</li> <li>• Transfer in den Beruf</li> </ul>	1,3
<b>Mittwoch</b>		
<b>09.00 - 12.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm-up. Kreative Einstimmung. Schreibwege</li> </ul>	4
<b>15.30 - 18.30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zur freien Verfügung – Schreibzeit für eigene Motive und Projekte</li> </ul>	4
<b>20.00 – 21.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorlesen und besprechen</li> <li>• <b>Theorie: Gesundheit – Kreativität – Bewegung</b></li> </ul> <p>Transfer in den Beruf</p>	1,3
<b>Donnerstag</b>		

<b>09.00 - 12.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm-up - Kreative Einstimmung. Schreiben am Meer</li> </ul>	4
<b>15.30 - 18.30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schreibzeit. Meditatives Schreiben in der Natur</li> </ul>	4
<b>20.00 - 21.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorlesen und Besprechen</li> <li>• Literaturhinweise</li> <li>• Transfer in den Beruf</li> </ul>	1,3
<b>Freitag</b>		
<b>09.00 - 12.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückblick und Reflexion</li> <li>• Persönliche Möglichkeiten zum Transfer in den Berufsalltag</li> </ul>	4
	<b>Unterrichtseinheiten</b>	<b>40</b>

### Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40%). Daher schließen sich an die praktischen Übungen theoretischen Vermittlungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

**Zielgruppe:** Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

**Veröffentlichungen:** Internet: [www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de), Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre).