

Informationen zum Seminar:

## **Wandern und Schreiben auf der Nordseeinsel Spiekeroog als Kraftquellen im Berufsleben**

Äußere Einflüsse im (Berufs-)Alltag wie Konflikte, Ärger, Leistungs- und Zeitdruck, Über- oder Unterforderung sind nur einige Ursachen für psychischen Stress, dies sich auf Körper und Geist durch Verspannungen und innere Unruhe auswirken können.

Wandern in der einzigartigen Natur des Nationalparks Niedersächsisches Wattenmeer auf der Nordseeinsel Spiekeroog mit ihren Sandstränden, Dünenlandschaften und Salzwiesen unterstützt Sie dabei, Körper und Geist wieder in mehr Bewegung zu bringen. Kleine Schreibimpulse unterwegs wecken Ihre Kreativität. Bewegung und Natur erleben, der inneren Stimme zuhören und aufschreiben, was sie erzählt.

Die erlernten Techniken des kreativen Schreibens als Stressprävention können Sie später in hektischen Phasen des beruflichen Alltags nutzen, um gelassener zu bleiben.

**Termine: 28.10. – 01.11.2024**

**Leitung:** Dorothee Köhler, Leiterin für Literarische Werkstätten und Poesie- und Bibliothherapie, Germanistin, Kulturanthropologin

Bitte bringen Sie geeignete, wetterfeste Wanderkleidung und Schuhe, eine Sitzunterlage, befüllbare Wasserflaschen und einen Rucksack mit. Außerdem brauchen Sie eine Kladde oder einen Block mit festem Einband/Rücken sowie einen Stift, mit dem Sie gerne schreiben.

## Programm

Tag und Zeit	Inhalt	UE
<b>Sonntag</b>	Anreise, Begrüßung, Kennenlern-Runde am Abend, Überblick über die Woche	
<b>Montag</b>		
09.00–12.00	Praxis: Schreibwanderung, Fokus auf bewusstem und achtsamem Gehen	4
15.30–18.30	Praxis: Schreibimpuls/Schreibaufgabe auf Basis von eigenständiger Erfahrung in der näheren Umgebung	4
20.00–21.30	Theorie: Kreatives Schreiben, Bewegung/Wandern, Erfahrungen der TN mit dem Wandern und Schreiben bislang. Transfer in den beruflichen Alltag	2
	Unterrichtseinheiten	<b>10</b>
<b>Dienstag</b>		
10.00–16.00	Praxis: Schreibwanderung. Fokus auf Naturwahrnehmung und -beobachtung	8
20.00–21.30	Theorie: Nature Writing/Green Writing und (literarische) Beispiele dafür Transfer: Achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen. Transfer in den beruflichen Alltag.	2
	Unterrichtseinheiten	<b>10</b>
<b>Mittwoch</b>		
10.00–16.00	Praxis: Schreibwanderung. Fokus auf Körperwahrnehmung und -beobachtung	8
20.00–21.30	Theorie: Körperliche Aspekte von Bewegung, Wirkung auf Geist und Seele Transfer: Wie lässt sich mehr Bewegung in den beruflichen Alltag integrieren?	2
	Unterrichtseinheiten	<b>10</b>
<b>Donnerstag</b>		
10.00–16.00	Praxis: Schreibwanderung. Fokus auf (schreib-)spielerischen Aspekten, Lustiges und Ungewohntes im Alltäglichen entdecken, neue Perspektiven einnehmen	8
20.00–21.30	Transfer: Wie kann Bewertungsfreiheit dabei helfen, die Alltagsbelastungen zu reduzieren?	2
	Unterrichtseinheiten	<b>10</b>

<b>Freitag</b>		
09.30–12.30	Praxis: Schreibwanderung. Fokus auf das große Ganze, Vereinbarkeit von vermeintlichen Gegensätzen, Zugehörigkeit	4
	Gemeinsame Reflexion der Woche, Transfer in den beruflichen Alltag	
	Unterrichtseinheiten	4
	<b>Unterrichtseinheiten gesamt</b>	<b>44</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 theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen 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)