

## Kurs Nr.: 2021 113

16.06.2021-18.06.2021

Titel:	Stressmanagement, Downshifting und Kreatives Schreiben
Inhalt:	Verbunden wird inhaltliche Arbeit zu Stress mit der Methode des Kreativen Schreibens. In einer Welt, in der es immer mehr in immer schnelleren Taktzeiten zu verarbeiten gibt, in der Effektivität und Effizienz alle Lebensbereiche durchdringen, wird ‚Runterschalten‘ notwendig, in Pandemiezeiten unfreiwillig plötzlich zum Alltag. Weniger geht nicht ohne Fokus, den es schreibend zu entdecken gilt.
Info:	Verbindung von Wissensvermittlung und Selbstreflexion. Auseinandersetzung mit Arbeits- und Stressverhalten, Erarbeitung von Lösungsalternativen.

1 Tag:	Vorstellungsrunde, thematisch eingebunden Kommunikations- und Feedbackvereinbarung Analyse der individuellen Stressmuster Folgen von Stress und Burnout Konflikte als Ursache für Stress Arbeitsorganisation
2 Tag:	Kreatives Schreiben: Entdecken, was schon da ist, den 'inneren Zensor' ausschalten, Regeln und Herangehensweisen des Kreativen Schreibens kennenlernen, besprechen und anwenden, Schreiben nach Impulsen Annäherung an die Methode des automatischen Schreibens Erproben und Reflektieren im Seminarraum und unterwegs
3 Tag:	Erweiterung der Methode des automatischen/Kreativen Schreibens Erproben und Reflektieren im Seminarraum und unterwegs Kreatives Schreiben und Stress zusammendenkschreiben Abschlussreflexion
4 Tag:	
5 Tag:	