

## Kurs Nr.: 2022 004

26.01.2022-28.01.2022

Titel:	Stressmanagement, Downshifting und Kreatives Schreiben
Inhalt:	Verbunden wird inhaltliche Arbeit zu medialem Stress mit der Methode des Kreativen Schreibens. In einer digitalisierten Welt, in der es immer mehr in immer schnelleren Taktzeiten zu verarbeiten gibt und multimediale Reizüberflutung droht, in der Effektivität und Effizienz alle Lebensbereiche durchdringen, wird das eigene ‚Runterschalten‘ notwendig – in Pandemiezeiten unfreiwillig sogar alltäglich. Weniger geht nicht ohne Fokus.
Info:	Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger geeignet. 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 zusammendenkenschreiben Abschlussreflexion
4 Tag:	
5 Tag:	