



Fotos:  
Dar-  
uszSankow-  
ski/edardiary/  
epiciocimayor/  
fotografierende/  
freephotos/kurisut-  
hetourist/pexels/start-  
upstock/ulleo/pixabay;  
dragonimages/istock

Stand 09/20

## Anmeldung

Die Anmeldung ist sowohl schriftlich per Post oder E-Mail an [zww.info@uni-vechta.de](mailto:zww.info@uni-vechta.de) als auch online unter <https://www.uni-vechta.de/weiterbildungsangebote> möglich. Bei einer Anmeldung per E-Mail/Post sind die untenstehenden Angaben nötig.

**Anmeldeschluss:** Dienstag, 20. Oktober 2020

---

Name

---

Vorname

---

Name der Einrichtung

---

Straße & Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Beruf

---

Telefon

---

E-Mail

Mit der Anmeldung erklären Sie, dass Sie die AGB der Wissenschaftlichen Weiterbildung (<https://www.uni-vechta.de/weiterbildungsangebote>) und die Datenschutzrichtlinien der Universität Vechta (siehe AGB oder <https://www.uni-vechta.de/datenschutz/>) gelesen haben und mit diesen einverstanden sind.

## Termine und Kontakt

### Termin und zeitlicher Umfang

Donnerstag, 29. Oktober 2020, 16:30 – 18:30 Uhr

### Inhalt

Die Referentin gibt Ihnen einen ersten Überblick über das Journal Writing als Methode der Reflexion, Selbstsupervision und Selbstsorge und lädt Sie ein, den Nutzen selbst in kleinen Schreibübungen zu erproben. Im Anschluss haben Sie die Gelegenheit, sich untereinander und mit der Dozentin auszutauschen und Ihre Fragen zu stellen.

### Kosten

Die Veranstaltung ist kostenfrei!

### Veranstaltungsort

Die Veranstaltung findet online über das Webmeeting-Tool Big-BlueButton der Universität Vechta statt. Für die Teilnahme brauchen Sie keinen eigenen Account. Sie erhalten den Einladungslink, Ihre Meeting-ID und das Passwort nach der Anmeldung per E-Mail. Eine stabile Internetverbindung sowie einen Computer mit Mikrofon, Lautsprecher und Kamera sind für die Teilnahme nötig.

### Bei inhaltlichen Fragen wenden Sie sich bitte an

Dr. Birgit Schreiber

E-Mail: [mail@schreibercoaching.de](mailto:mail@schreibercoaching.de)

### Kontaktadresse für Fragen und Anmeldung

Universität Vechta

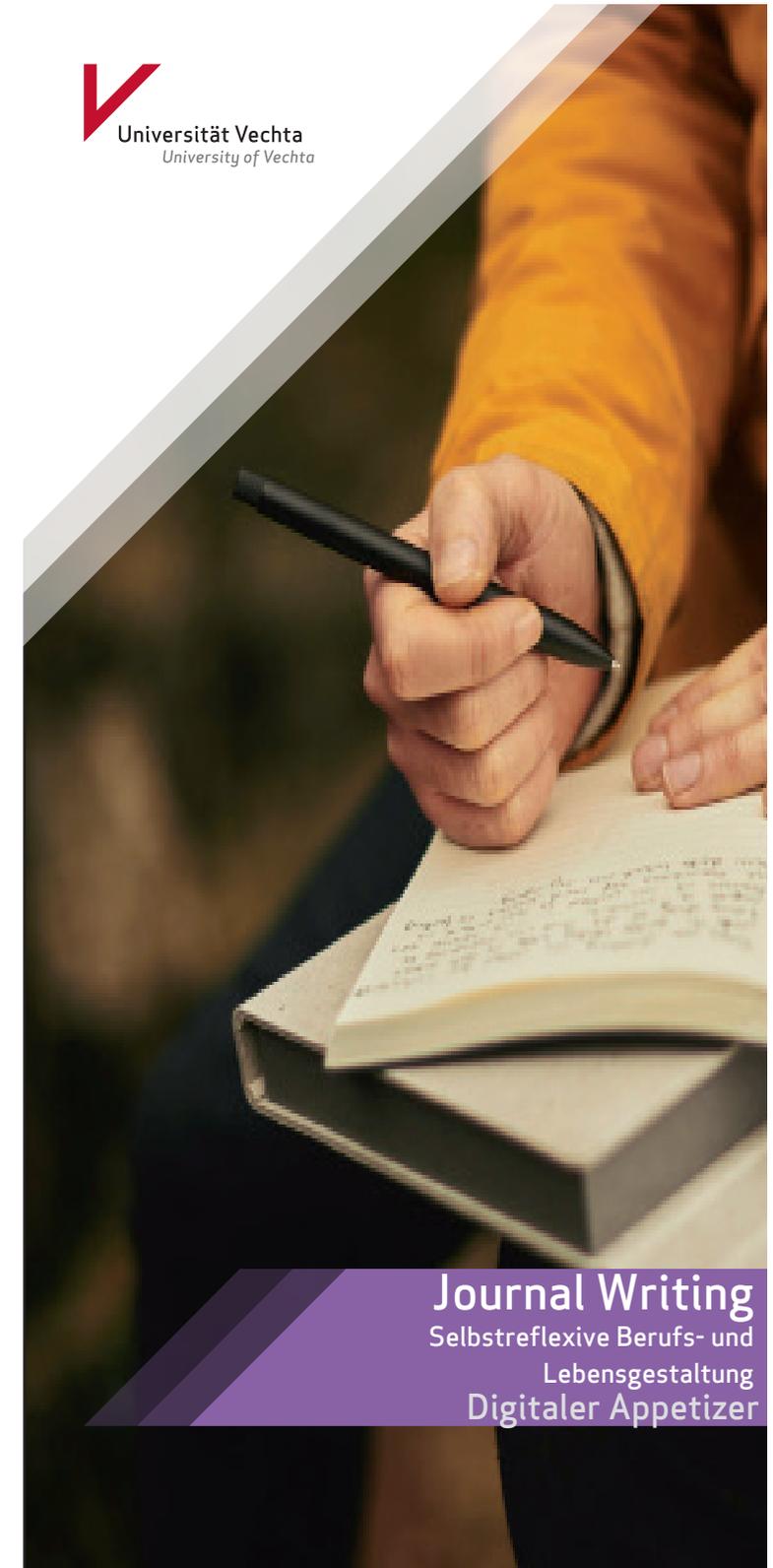
Koordination Wissenschaftliche Weiterbildung

Johanna Wohn

Fon +49 (0) 4441.15 419

E-Mail: [zww.info@uni-vechta.de](mailto:zww.info@uni-vechta.de)

Internet: [www.uni-vechta.de/weiterbildungsangebote/](http://www.uni-vechta.de/weiterbildungsangebote/)



**Journal Writing**  
Selbstreflexive Berufs- und  
Lebensgestaltung  
Digitaler Appetizer



## Journal Writing - Ihr persönlicher Methodenkoffer

Sie sind in einem beratenden, therapeutischen oder pädagogischen Berufsfeld tätig? Sie möchten die Arbeit mit Ihren Klienten vertiefen, intensivieren und nachhaltiger gestalten?

Journal schreiben ermöglicht es Ihnen, das eigene Leben mit einer stets verfügbaren und kostensparenden Methode zu reflektieren, es zu organisieren sowie Zeit und Projekte zu planen.

Auch Ihre Klienten profitieren von Journal Methoden, mit denen sie Erkenntnisse verankern und sich während, nach oder zwischen Beratungen oder Therapien selbstständig stärken und weiter entwickeln können.

In Zeiten von Arbeits- und Kommunikationsverdichtung hilft es, sich bewusst zu entlasten. Es fördert Klärungsprozesse in Beziehungen, hilft Krisen zu verarbeiten und überholte Verhaltensmuster zu verändern. Schreibende können mit modernen Journal Methoden Visionen entwerfen, in realistische Ziele verwandeln und ihre Zukunft selbstbestimmter gestalten.

Die positive Wirkung des Journal Writing ist durch zahlreiche klinische Studien belegt.

In unserem digitalen Appetizer erhalten Sie einen ersten Einblick in das Journal Writing als nachhaltige Methode der Reflexion, Selbstsupervision und Selbstsorge.

**Nutzen Sie die Möglichkeit und verschaffen Sie sich einen Vorgeschmack auf unser mehrtägiges Weiterbildungsseminar in 2021!**

## Was können Sie erwarten?

Sie finden den Ansatz des Journal Writing spannend und wünschen sich mehr Information?

Sie sind auf der Suche nach einer umfangreichen, mehrtägigen Weiterbildung zu Journal Writing und möchten sich zuvor einen Eindruck von den spezifischen Inhalten und der Dozentin machen?

Dann melden Sie sich an!



In dieser digitalen Veranstaltung gibt die Dozentin einen Überblick über die bewährten und effektiven Journalmethoden und beantwortet Ihre Fragen.

### Inhalte:

- Nutzen, Möglichkeiten und theoretische Fundierung des Journal Writing
- kompakter methodischer Überblick (Journal to the Self-Konzept, Schreiben zur Selbsthilfe-Ansatz, Expressives Schreiben)
- kleine Schreib Anregungen zum Ausprobieren
- Raum für Austausch und Fragen

## Die Referentin



Dr. Birgit Schreiber ist Sozialforscherin und Journalistin. Als zertifizierte Poesie- und Bibliotherapeutin und systemischer Coach gibt sie seit zehn Jahren Kurse zum privaten und beruflichen Schreiben. Sie ist Autorin des Buches „Schreiben zur Selbsthilfe. Worte finden, Glück erleben, gesund sein“.

## Seminarreihe 2021

Aktuell befinden wir uns in der Planung für die mehrtägige Weiterbildung in 2021. Die Termine werden auf der Homepage der Wissenschaftlichen Weiterbildung unter [www.uni-vechta.de/weiterbildungsangebote/](http://www.uni-vechta.de/weiterbildungsangebote/) veröffentlicht werden. Bei Interesse informieren wir sie gerne, sobald die Anmeldung möglich ist: [zww.info@uni-vechta.de](mailto:zww.info@uni-vechta.de)

