



Fotos:
 peg-
 gy_marco/
 free_photos/
 karen/naknak-
 nak/mozlase/
 pexels/startupstock-
 photos/Free-Photos/
 stocksnap/tanvimalik/
 pixabay;
 Copyright: Dr. Birgit Schreiber
 Stand 01/21



Anmeldung

Die Anmeldung ist sowohl schriftlich per Post oder E-Mail an 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: Montag, 03. Mai 2021

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

Veranstaltungsblöcke

Freitag 02.07.2021 – Sonntag 04.07.2021

Freitag 24.09.2021 – Sonntag 26.09.2021

Freitag 05.11.2021 – Sonntag 07.11.2021

Die Veranstaltungsblöcke beginnen am ersten Tag jeweils um 12:30 Uhr und enden am letzten Tag um 18:00 Uhr.

Eine Anmeldung ist nur für alle Veranstaltungsblöcke möglich.

Kosten

1880,00 € p.P. inkl. Unterkunft und Verpflegung

Veranstaltungsort

Bildungsstätte Bad Zwischenahn
 wisoak - Wirtschafts- und Sozialakademie der
 Arbeitnehmerkammer Bremen GmbH
 Zum Rosenteich 26
 D-261260 Bad Zwischenahn

Bei inhaltlichen Fragen wenden Sie sich bitte an

Dr. Birgit Schreiber
 E-Mail: 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
 Internet: www.uni-vechta.de/weiterbildungsangebote/



Journal Writing
 Methoden selbstreflexiver Berufs- und
 Lebensgestaltung
 Berufsbegleitende Weiterbildung



Was können Sie erwarten?

Diese Weiterbildung richtet sich an Personen aus beratenden, therapeutischen oder pädagogischen Berufsfeldern, die die Arbeit mit ihren Klient*innen und Teilnehmer*innen vertiefen und nachhaltiger gestalten wollen. Journal Writing ist außerdem eine moderne Form, um Inhalte von Lehrveranstaltungen zu vertiefen und Lernprozesse zu intensivieren.

Journal schreiben kann als wirksame Methode der Reflexion, Supervision und Selbstsorge gezielt in der Arbeit mit Klient*innen und Studierenden/Teilnehmenden eingesetzt werden. Es unterstützt dabei, das eigene Leben zu organisieren und Zeit für Projekte zu planen.

In Zeiten von Arbeits- und Kommunikationsverdichtung hilft es, sich bewusst zu fokussieren und 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.

Dabei ist Journal Writing kostengünstig und stets verfügbar.

Ihre Klient*innen profitieren von Journal Methoden, mit denen sie Erkenntnisse verankern und sich während, nach oder zwischen Beratungen oder Therapien selbstständig stärken und weiter entwickeln können. Die positive Wirkung des Journal Writing ist durch zahlreiche klinische Studien belegt.

Sollten Präsenztermine coronabedingt nicht stattfinden können, vereinbaren wir in Abstimmung mit der Gruppe und ausreichend zeitlichem Vorlauf neue Termine.

Die Inhalte

In dieser Weiterbildung lernen Sie bewährte und effektive Journal-Methoden in ihrer Wirkung und Reichweite kennen und in der Arbeit mit Ihrer Zielgruppe einzusetzen.

Kernpunkt der Weiterbildung ist das „Journal-to-the-Self-Konzept“ von Kathleen Adams (Denver, USA), das auf dem expressiven Schreiben nach James Pennebaker und dem „Intensive Journal Workshop“ von Ira Progroff basiert. Einen weiteren Schwerpunkt stellt der „Schreiben zur Selbsthilfe“-Ansatz von Dr. Birgit Schreiber dar.



Als Basis erhalten Sie theoretischen Input zu den wissenschaftlichen und historischen Grundlagen des Journal-Schreibens im anglo-amerikanischen sowie europäischen Raum, zu den entlastenden Möglichkeiten, die das Schreiben Ihnen und Ihren Klient*innen bietet ebenso wie zu seinen zentralen Wirkfaktoren. Auch Kenntnisse zur sicheren Anleitung des Journal Writing werden vermittelt.

Die praktische Erprobung der Methoden gibt Ihnen Raum für Selbsterfahrung und Reflexion, um sich didaktische und therapeutische Konzepte zu erarbeiten und herauszufinden, welche Schreibmethoden sich für Ihren Arbeitsalltag besonders gut eignen.

In einem Einzelgespräch mit der Dozentin (eine Stunde) haben Sie die Möglichkeit, auch spezielle Fragen zu klären und Einsatzmöglichkeiten der erlernten Methoden in Ihrem persönlichen Arbeitsalltag zu reflektieren.

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“ (Springer 2017).

Organisatorisches

Teilnahmevoraussetzungen

Ihre Tätigkeit beinhaltet die persönliche Arbeit mit Klient*innen (z.B. beratende, therapeutische, pädagogische Berufsfelder) und Affinität zum Schreiben. Qualifizierter Schulabschluss oder Abschluss eines Studiums.

Lern- und Arbeitsformen

- 76 Unterrichtsstunden Präsenzveranstaltung an insgesamt neun Unterrichtstagen in drei Blöcken
- Zweimal je vier Unterrichtsstunden in Online-Workshop mit Theorie-Input und Praxis-Reflexion
- 118 Unterrichtsstunden eigenständige Vor- und Nachbereitung, Übungen in Lerntandems und Kleingruppen
- Persönliches Einzelgespräch mit der Dozentin (eine Zeitstunde)

Abschluss

Die Weiterbildung schließt wahlweise mit einer Teilnahmebescheinigung oder einem Zertifikat ab. Voraussetzungen sind jeweils regelmäßige Teilnahme sowie Vor- und Nachbereitung der Inhalte. Für das Zertifikat ist zusätzlich ein Methoden-Reflexionsbericht einzureichen.