

INFORMATIONEN ZUR

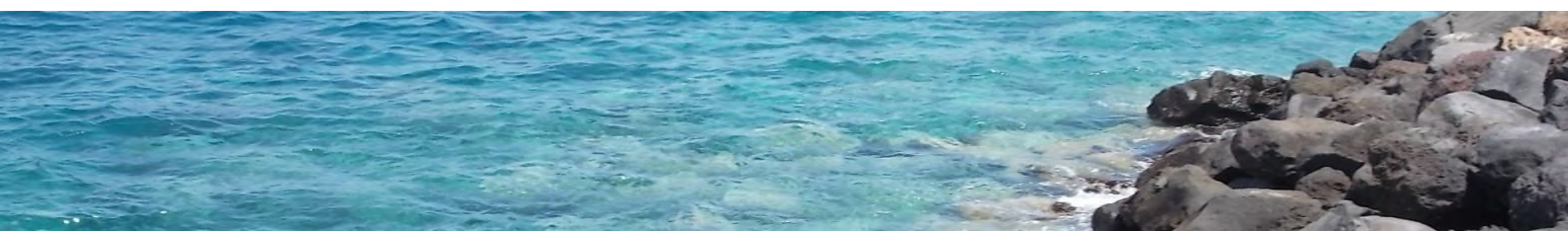
Fortbildung Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben (GKS) für Psychologen, Therapeuten, Pädagogen, Theologen, Beschäftigte in Pflegeberufen sowie Personalentwickler mit Interesse an Systemischer Beratung

Mit diesem Fortbildungsangebot möchte SUDIJUMI dazu beitragen, dass Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben verstärkt Zugang in pädagogische, psychosoziale, therapeutische und beratende Arbeitsfelder findet. Denn – so titelte das Ärzteblatt 2012 – „Schreiben ist eine zu Unrecht vernachlässigte Heilmethode“¹

Wer gelernt hat, gesundheitsfördernde Schreibmethoden und -Impulse zielgenau einzusetzen, kann seinen Klienten weit mehr als nur vermitteln, wie man sich „etwas von der Seele schreibt“. Das Einsatzspektrum reicht von der Gesundheitsprophylaxe, der Stärkung der physischen und psychischen Widerstandskräfte (Resilienz) über die Ergänzung von Rehabilitationsmaßnahmen bei unterschiedlichen Krankheitsbildern, bis hin zur Begleitung von Veränderungsprozessen und Möglichkeiten des Selbstcoachings. Im Bildungsbereich unterstützen unsere Methoden besonders beim (Wieder-)Aufbau von Motivationsprozessen sowie bei der Wiederaneignung des Urvertrauens in die individuelle Selbstwirksamkeit. Als Lehrende werden Sie selbst viele Möglichkeiten entdecken, die Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse zu schulen und depressiven Verstimmungen oder Burnoutgefährdungen etwas entgegen zu setzen.

So unterschiedlich diese Ansatzpunkte auch sein mögen: Schreibend lassen sie sich bestens miteinander verknüpfen und je nach Problemstellung akzentuieren. Zu diesem Zweck kombinieren wir Erkenntnisse aus der Resilienz- und Glücksforschung mit Elementen und Methoden der Schreib-, Kunst- und Kreativitätstherapie. Im Zusammenspiel unseres theoretischen Wissens und den Erfahrungen aus der Schreibgruppen- und Coachingarbeit haben wir Schreibimpulse entwickelt, die unsere Klienten an die Quellen ihrer Kreativität führen. Durch die Aktivierung jener kreativen Persönlichkeitsanteile, über die ein jeder Mensch verfügt, lernen sie, achtsamer mit sich und ihrer Umwelt umzugehen. Darüber hinaus hat Schreiben einen spirituellen Anteil, der für eigene und fremde Bedürfnisse sensibilisiert. Deshalb entsteht beim Schreiben in der Gruppe schneller als in jedem anderen Lebensbereich ein Gefühl der Solidarität und des Aufgehobenseins in der Gruppe – ein Gefühl, das heilsam an sich ist und zusätzlich einen positiven Einfluss auf das Sozialverhalten hat.

¹ Ärzteblatt Heft 12, Dezember 2012



Prämissen und therapeutische Haltung

Unser Fortbildungskonzept basiert auf den Grundlagen der systemischen künstlerischen Therapien und ist vor allem ressourcenorientiert.

Wir gehen davon aus, dass die positive Energie, die Menschen für ein erfülltes Leben benötigen, bereits vorhanden ist – oft muss sie nur entdeckt und aktiviert werden.

Wir betrachten unsere Klienten als Fachleute für ihr Leben sowie als aktive und selbstverantwortliche Persönlichkeiten. Das Weggefährtenprinzip ist ein untrennbarer Bestandteil des SUDIJUMI-Prinzips: Die Interaktion zwischen dem Begleiter (Therapeut, Pädagoge, Berater) und seinem Klienten soll dazu beitragen, dass der Klient seinem individuellen Kern näherkommt und seine Stärken durch kreatives Schaffen erkennt. Ziel ist, dass er oder sie die ureigene Kreativität künftig als Ressource nutzen kann.

Wertschätzung ist das Fundament unseres Ausbildungskonzeptes und unserer Arbeit. Wir wertschätzen Menschen mit ihren Biografien, Entwicklungsverläufen und ihrer individuellen Ausdrucksfähigkeit. Daher entziehen sich Texte, die beim GKS entstehen, jeder literarischen/künstlerischen Wertung. In erster Linie dienen sie dem Zweck, Blockaden zu lösen, Klarheit zu schaffen, das Feuer der Kreativität zu entfachen. Dabei kann durchaus Literatur entstehen – aber das betrachten wir als erfreulichen Nebeneffekt. Auf Wunsch unterstützen wir die Autoren in solchen Fällen durch Einzelcoaching bei weiteren Schritten.

Zulassungsvoraussetzung

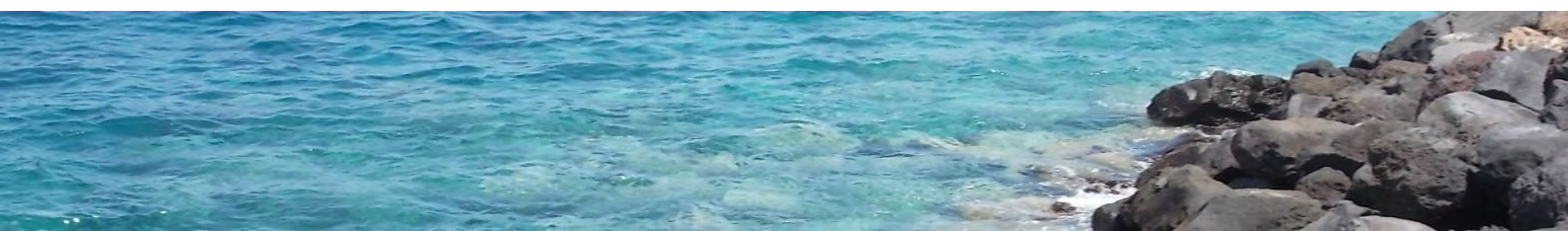
Um an der Weiterbildung teilzunehmen, sollten Sie offen sein für Veränderungsprozesse und interessiert an aktuellen Ergebnissen interdisziplinärer Wirkungsfelder. Wir möchten Menschen ausbilden, die unsere therapeutische Haltung teilen können und bereit sind, während der Fortbildung von- und miteinander zu lernen. Berufserfahrung und Umsatzmöglichkeiten im eigenen Praxisfeld sind erforderlich.

Fortbildungskonzept

Grundsätzliches:

In unserer Ausbildung zum GKS-geprüften Kreativen Schreibtherapeuten bieten wir Grund- und Aufbaumodule. Ein Zertifikat bestätigt die Teilnahme. In Einzelcoachings schneidern wir die Ausbildung maßgerecht zu.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Studiengänge oder Ausbildungen im Bereich Kreatives Schreiben zu starr strukturiert sind und die Vorbildung oder



Bedarfe der Teilnehmer unberücksichtigt lassen. Ein Psychologe muss nicht erforschen, warum Kreatives Schreiben hilft; eine Pädagogin weiß genug von gruppendynamischen Prozessen.

Aus diesem Grund orientiert sich unser Ausbildungskonzept in erster Linie an der Praxis und basiert stark auf Selbsterfahrung. Nur wer einzelne Schreibanreize selbst ausprobiert hat kann ermessen, wie emotional die Reaktion darauf sein kann – das ist ein Aspekt, der für die Kombination von Schreibimpulsen von grundlegender Bedeutung ist.

Selbstverständlich werden auch die theoretischen Hintergründe vermittelt – allerdings nur sehr bedingt während der Präsenzphasen. Sie erhalten als TeilnehmerIn eine Literaturliste, in der Sie die entsprechenden Hintergründe im Selbststudium vertiefen können.

Zusätzlich zu Literaturtipps bieten wir Lehrbriefe an, in denen der jeweilige Stand der Forschung prägnant zusammengefasst und durch darauf abgestimmte Schreibimpulse ergänzt ist. Diese Lehrbriefe sind nicht Bestandteil der Fortbildungsgebühr, sondern können auf Wunsch gesondert erworben werden.

Ausbildungsmodule:

Es besteht die Möglichkeit, auch einzelne Module bei uns zu buchen. Zum Erwerb des Zertifikates ist es allerdings erforderlich, alle Module zu buchen. Ausnahmen sind möglich, wenn Sie bereits einen Masterstudiengang Biografisches und Kreatives Schreiben oder eine Ausbildung als PoesietherapeutIn absolviert haben.

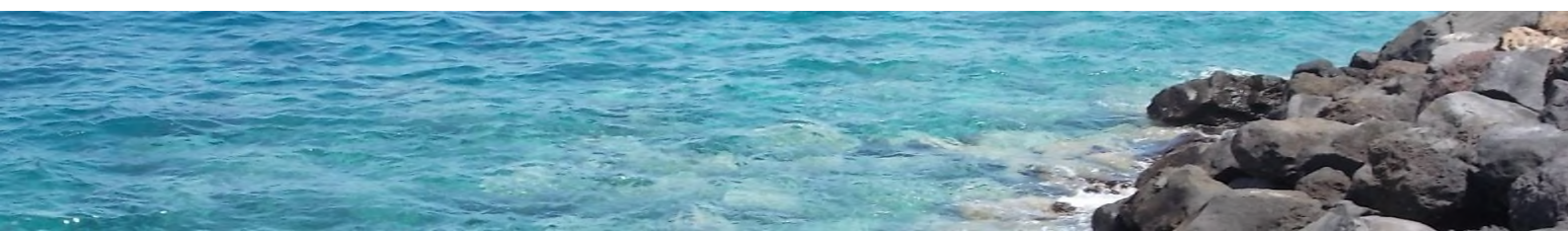
Alle Module umfassen vier Zeitstunden, die an einem Vor- oder Nachmittag stattfinden.

Institutionen, die eine Fortbildung für ihre Mitarbeiter bei uns buchen, können diese Termine auch auf ein Wochenende oder an zwei bis drei Wochentagen zusammenlegen.

Basismodul

Schreibsitzungen konzipieren

In dieser Einheit lernen Sie, wie man Gruppen- oder Einzelcoachings von der Begrüßung bis zum Abschied aufbaut. Der Schwerpunkt dieses Moduls liegt auf der ersten Sitzung, die eine besondere Bedeutung für Motivation, Vertrauensaufbau und Gruppenklima hat.



Sie lernen verschiedene Varianten der schriftlichen Vorstellung kennen und erfahren, welche Methoden des Kreativen Schreibens sich in dieser ersten Phase besonders gut eignen. Im gemeinsamen Austausch werden die Übungen so abgewandelt, dass sie für unterschiedliche Ziel- und Altersgruppen eingesetzt werden können. Bei homogenen Teilnehmergruppen schneiden wir das Konzept auf die entsprechende Zielgruppe zu.

Modul 2

Methoden des Gesundheitsfördernden Kreativen Schreibens 1: Resilienz

Von A wie Achrostichon bis Z wie Zentangles füllen Sie ihren Methodenkoffer mit Möglichkeiten, Ihre Klienten ins zu Schreiben bringen und probieren aus, bei welchen Themen sich welche Methode besonders gut eignet. Die Basismethoden stammen aus dem Kreativen Schreiben – wir mischen sie in dieser Einheit mit Schreibimpulsen, die das Thema Resilienz erlebbar machen.

Modul 3

Methoden des Gesundheitsfördernden Kreativen Schreibens 2: Glück

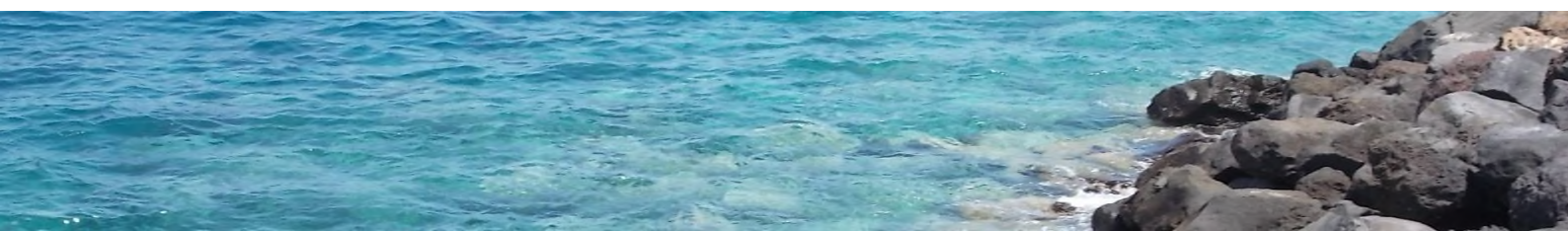
Sie sind jetzt in der Lage, mit den Methoden des GKS umzugehen und konzentrieren sich auf Schreibanreize, die geeignet sind, das kleine „Glück des Augenblicks“ bewusst wahrzunehmen, bzw. Glücksmomente zu erinnern und auch der „kleinen Schwester des Glücks“, der Dankbarkeit, Aufmerksamkeit zu zollen. Besonders in kritischen Lebenssituationen gehen bereichernde Augenblicke oft unter. Wie man schreibend Gedanken in Richtung Glück und Zufriedenheit „programmieren“ kann, lernen Sie in dieser Einheit. Hinweis für Pädagogen: Viele Kinder und Jugendliche haben verlernt, positive Momente wahrzunehmen oder es fehlt ihnen das Vokabular, um positive Emotionen zu beschreiben. Diese Fähigkeiten zu trainieren, ist ebenfalls Bestandteil dieses Moduls.

Modul 4

Methoden des Gesundheitsfördernden Kreativen Schreibens 3: Belastungen abmildern

In diesem Modul richten wir den Blick auf die weniger schönen Aspekte des Lebens.

Es geht um Ängste, Krankheit und Tod. Diese „Dunklen Reiter“ gehören zum Leben und gerade, wer unter einer schweren Krankheit leidet, profitiert davon, Dinge zu niederschreiben, die er oder sie sich nicht auszusprechen traut. Im geschützten Raum der Fortbildung haben Sie die Möglichkeit zu erproben, was zu



Ihren Klienten und zu Ihnen passt. Wir orientieren uns in diesem Modul an konkreten Krankheitsbildern wie HIV, Krebs, Herz-Kreislaufkrankungen und MS.

Modul 5

Methoden des Gesundheitsfördernden Kreativen Schreibens 4: Kreativität und Bewegung

Kreativität hilft, das Leben aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten, Blockaden zu beseitigen, den Kopf frei zu bekommen. Neben dem Schreiben lernen Sie kunsttherapeutische und spielerische Elemente kennen, die Sie als ergänzende Schreibanreize nutzen könnten. Auch Bewegung leistet einen bedeutsamen Beitrag zum physischen und psychischen Wohlbefinden. Wir vermitteln, wie Entspannungstechniken, Pilates und Bewegung in der freien Natur sich mit Schreibimpulsen verbinden lassen.

Modul 6

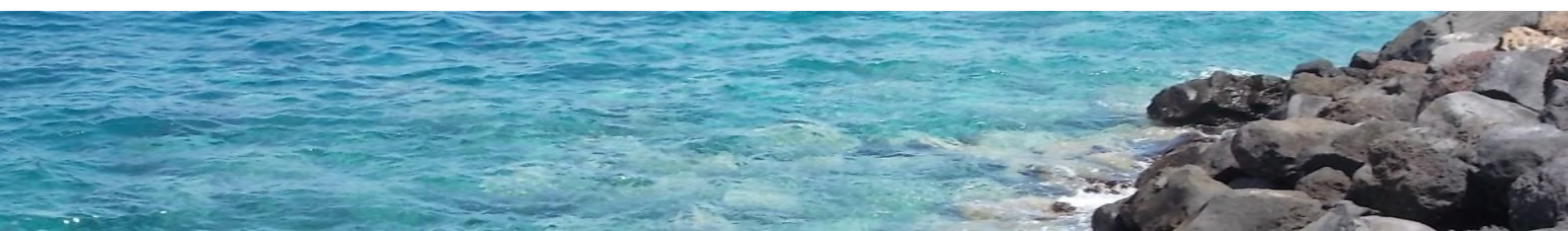
Methoden des Gesundheitsfördernden Kreativen Schreibens 5: Die gesunde Mischung

Jetzt sind Sie dran. Ihre Aufgabe wird es nun sein, anhand von Fallstudien mehrere Schreibsitzungen mit einer Gruppe oder mit Einzelpersonen zu konzipieren. Ihre Aufgabenstellung bereiten wir anhand Ihres individuellen Arbeitsfeldes vor. Sie haben die Möglichkeit Ihr neues Wissen anzuwenden, zu erproben und mit anderen KursteilnehmerInnen zu diskutieren. Dabei vermitteln wir Ihnen die Grundlagen des „Friendly Feedback“, einer Methode, die wir auch für den Umgang mit Texten empfehlen, die während ihrer Schreibansätze entstehen.

Die Teilnahme an diesem Abschlussmodul ist die Voraussetzung zum Erwerb des Teilnehmerzertifikates.

Vertiefungscoachings

Sollten nach der Ausbildung weitere Fragen offen sein oder möchten Sie sich von uns zu Fragen der Selbstständigkeit beraten lassen, sind wir für Sie da. Auch wenn es um die Arbeit an Veröffentlichungen geht (Fachartikel, Fachbuch, literarische Projekte) helfen wir gerne weiter oder verweisen an kompetente KollegInnen. Zwei Coachingsitzungen sind Bestandteil der Ausbildung, weitere nach Anfrage.



DAS SUDIJUMI-PRINZIP

Copyright: Susanne Diehm & Jutta Michaud

Kosten

6 Module á 120,00€	720,00€
2 Einzelcoachings	140,00€
Arbeitsmaterial	80,00€
Paketpreis:	940,00€
Zzgl. USt:	178,60€
Gesamtpreis:	1.118,60€

Einzelpersonen, die ihre Ausbildung gerne gezielt auf ihre beruflichen Bedürfnisse zuschneiden möchten und aus beruflichen oder privaten Gründen individuelle Termine planen möchten, können unser Fortbildungspaket als Privatkurs buchen. Dafür erheben wir einen Zuschlag von 500€ zzgl. USt.

Termine: Wir veröffentlichen die Termine jeweils aktuell auf unseren Websites.

www.sudijumi.wordpress.com oder
mail@susanne-diehm.de
jmichaudpr@aol.com

