

Schreiben als Ressource - wie Worte uns resilient machen

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Schreiben regt unsere Fantasie an. Es schärft unsere Wahrnehmung und fördert unser Empathievermögen. Die Lust, sich und die eigenen Erzählstimme auf dem Papier zu entfalten, tut gut und ist eine Ressource, die uns jederzeit zur Verfügung steht. Aber nicht nur das. Schreiben inspiriert auch zu eigenem Ausdruck, hilft uns zu reflektieren und uns selbst zu begreifen. Schreibend können wir lernen, unsere Resilienz zu stärken.

Denn wir alle sind Leistungsansprüchen ausgesetzt, sei es im Beruf, durch die medial geprägte und beschleunigte Gesellschaft oder in unseren Beziehungen. Wie wir das Schreiben als Mittel nutzen, Forderungen kreativ und konstruktiv zu begegnen und Kraft für gewinnbringende und von Empathie geprägte Auseinandersetzungen zu erhalten, ist das Ziel dieses Bildungsurlaubes.

Seminarziele und Nutzen

- Durch gezielte Schreibimpulse und Inputs sich der eigenen Stärken und Kompetenzen bewusst zu werden und sich selbst besser begreifen und einschätzen zu lernen.
- Besser mit anderen zu kommunizieren, was sowohl im Beruf als auch im Privatleben hilft, sich konstruktiv auseinanderzusetzen. Diesbezügliche Erweiterung des Ressourcenspektrums.
- Den Perspektivwechsel, den Sie spielerisch und schreibend erprobt haben, auch im „wirklichen (Berufs-) Leben“ zu vollziehen und dadurch für sich und auch andere empathischer werden.
- Lernen, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, um (Über-)Forderungen in Alltag und Beruf begegnen und abwenden zu können
- Die Wahrnehmung zu schärfen, um besser eigene Grenzen zu spüren. Das steigert die Lebensfreude und ist eine wichtige Burnout-Prophylaxe.
- Sich schreibend die eigenen Ressourcen zu vergegenwärtigen und so fürs Beruf -und Privatleben Resilienz zu entwickeln und gesund zu bleiben.

Seminarinhalte

In dieser Woche erwarten Sie:

- Schreibübungen, die Ihre Stärken ans Tageslicht befördern.
- Impulse zu freiem, zu empathischen und selbstwirksamen Schreiben.
- Eine Exkursion ins Freie mit Stift und Papier.
- Inspirationen durch einen Film, Musik und literarische Texte.
- Anregungen zu Schreibroutinen.
- Hinweise und Methoden, wie Sie Schreibtechniken und Stärken gewinnbringend in den Alltag transferieren können, verbunden mit
- Informationen zu gesellschaftspolitisch wichtigen Themen wie Resilienz, Rollen- und Perspektivwechsel im Beruf, Empowerment.

Seminarnummer: 896125

Termin: 12.05. – 16.05.2025

Dauer: So. 18:00 Uhr bis Fr. 13.00 Uhr
Start mit gemeinsamen Abendessen

Ort: Langeoog, Nordsee

Preis: 985,- € (Ü/VP) für Einzelpersonen
1185,- € für Einrichtungen/Firmen
EZ-Zuschlag: 172,50 € insgesamt

Dozentin: Sonja Rudorf

ist schon immer und leidenschaftlich an allem interessiert, was mit Kreativität, Schreiben und Sprache zu tun hat. Heute lebt sie als Autorin und Dozentin für Kreatives und Autobiografisches Schreiben in Frankfurt am Main.

Seit ihrem Germanistikstudium (Goethe-Universität Frankfurt) veröffentlicht sie Kurzgeschichten, Krimis und Romane. Eine Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie und die anschließende Weiterbildung der Poesie- und Bibliothherapie im Integrativen Verfahren (EAG/FPI) brachten sie dazu, sich konkret mit dem zu beschäftigen, was eigenes Schreiben vermag: Menschen zu stärken, sich in der Persönlichkeit zu entwickeln und resilient gegen Stress und Anforderungen zu werden.

Als Schreibtrainerin begleitet sie zahlreiche kreative Projekte und leitet Kurse, in denen neben Handwerk, Inspiration und Austausch nie das wichtigste und schönste Ziel fehlen darf: Menschen in den ko-kreativen Flow zu bringen und sie in ihrer mentalen Entwicklung zu unterstützen.

Teilnehmendenzahl: 10 – 15

Leistungen: Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen, exklusive Kurbeitrag

Ihre Dozentin Sonja Rudorf



Fotografie von Stefanie Köhler

Methoden/Arbeitsformen

- Schreiben in Einzelarbeit und Dyaden
- Warm-Up- Schreibspiele und Impulse zur Einstimmung auf das Thema und weil es Spaß macht
- Vorträge und Kurzreferate der Dozentin zu Themen wie z.B. Schreibtechniken, ressourcen-orientiertem, sinnlichem und selbstwirksamem Schreiben und gesellschaftspolitischen Themen
- Schreibimpulse, spielerisch, resilienzfördernd, kreativ und kommunikativ.
- Reflexionsrunden und Austausch
- Filmanalyse
- Exkursion ins Freie mit Stift und Papier

Bitte bringen Sie mit:

- Lockere, bequeme Kleidung
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Organisatorisches

Die autofreie Insel Langeoog gehört zu den Ostfriesischen Inseln vor der Küste Ostfrieslands. Teile der Insel und das Wattenmeer um die Insel gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer, das als UNESCO Weltnaturerbe anerkannt ist. Das Wattenmeer ist weitgehend in seinem ursprünglichen Zustand erhalten, es ist das vogelreichste Gebiet Europas und Deutschlands bedeutendster Naturraum.

Übernachtung/Verpflegung:

Das VCH Ferien- und Tagungszentrum Hotel „Haus Bethanien“ ist teilweise barrierefrei und hat einen Aufzug (www.langeoog-bethanien.de). Es verfügt über einen Garten und eine Terrasse mit Liegestühlen sowie Strandkörben. Vom Hotel in der Ortsmitte am Kurpark sind es nur zehn Minuten zum Bahnhof. Schnell sind Sie am 14 Kilometer langen Badestrand und können die Nordsee entdecken.

Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie einen leckeren, vitalen Mittagssnack.

Das Haus bietet helle, klassisch eingerichtete Zimmer mit TV und eigenem Bad mit einer Dusche.



Anreise

Anreise per Auto: Aus Richtung Bremen/Oldenburg fahren Sie auf der A 29 bis zur Abfahrt Wilhelmshaven nach Jever und Wittmund, folgen Sie dann der B 210 Richtung Esens/Bensersiel. Aus Richtung Oberhausen fahren Sie auf der A 31 bis zur Abfahrt Leer Ost nach Aurich, folgen Sie dann der B 210 in Richtung Wilhelmshaven, dann Esens/Bensersiel. In Besersiel gibt es genügend Parkplätze.

Anreise per Bahn: Sie erreichen uns von den Bahnhöfen Esens (Ostfriesland) oder Norden. Dort nehmen Sie den Bus nach Bensersiel. Nach der Ankunft im Hafen steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie zum Inselbahnhof in Langeoog befördert. Von dort beträgt der Fußweg ca. 10 Minuten.

Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Sicherheit: Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

Sonstiges: Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.



Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**.

Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!