

«Schreiben als Selbsttherapie – Emotionen verarbeiten und gestärkt in die Zukunft blicken»

Kursnr.	026
Start	09.04.2025
Kurstag	Mittwoch
Zeitdauer	08.30–12.00 Uhr
Daten	09.04.2025 30.04.2025 14.05.2025 04.06.2025 18.06.2025 02.07.2025 20.08.2025 03.09.2025 24.09.2025 08.10.2025 22.10.2025 05.11.2025
Ort	online

Kursziel

Das Schreiben ist eine kraftvolle Methode für Frauen, um innere Gefühle bewusst wahrzunehmen und ihnen Ausdruck zu verleihen. Indem Erinnerungen in Worte gefasst werden, können Erlebnisse reflektiert und auf heilsame Weise verarbeitet werden. Dabei eröffnen sich neue Perspektiven, verborgene Stärken treten hervor, und persönliche Wachstumsprozesse werden angeregt. So wird es möglich, mit Klarheit und Zuversicht gestärkt in die Zukunft zu gehen.

Themen

- wie sich Schreiben auf die psychische und physische Gesundheit auswirkt
- kreatives Schreiben – Schreiben mit allen Sinnen
- Aufbau einer Biografiearbeit (Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft)
- Kränkungen und seelische Verletzungen erforschen, benennen und blockierende Wirkung auflösen
- Metaphern als Orientierungshilfe für neue Perspektiven
 - Selbstfürsorge reflektieren – Chancen erkennen, umsetzen und nachhaltig integrieren
 - Kompetenzkoffer erweitern
 - Zukunftsmodell entwickeln
 - Tipps und Tricks der positiven Psychologie

Methoden

Online-Kurs (Beitrittslink für Zoom für Beitritt per Browser wird Ihnen vor dem Kurs gesandt.)

- Impulsreferate
- kreative Schreibmethoden
- Texte verfassen
- Vermittlung von psychologischem Wissen
- Austausch in Lerngruppen
- Selbstreflexion
 - Auswirkungen von Herausforderung
 - Methodenkoffer für Stressoren erarbeiten
 - Selbststudium inkl. Schreibarbeit (ca. 1 Stunde zwischen den Kurseinheiten)

Anwendungsbereiche

- zur Auseinandersetzung mit sich selbst, mit seinen Erfahrungen
- durch das Überwinden von Blockaden und das Erkennen neuer Lösungsansätze mehr Leichtigkeit und Zuversicht gewinnen
- Optimierung der Life-Balance

Bescheinigung

Kurszertifikat

Kursleitung

- Regina Gerber (Ausbilderin Texten (Autobiografien, kreatives Schreiben, Presstexte) und Deutsch mit eidg. Fachausweis (SVEB) und Zertifikaten Kommunikationsprofi und PR-Redaktorin (SCHWEIZERISCHE TEXT AKADEMIE))
- Yvonne Ryser (Dipl. Life- & Business Coach ICI, Psychosoziale Beraterin)

Kurskosten

CHF 1'350.00 inkl. Mwst.

Anmeldeschluss: Sonntag, 6. April 2025

Ihre Anmeldung erreicht uns unter info@pegasus-power.ch.