

„Szkolenie z pisania ekspresywnego - Journal to the Self®”

Opis szkolenia:

„Szkolenie z pisania ekspresywnego - Journal to the Self®” to praktyczny, inspirujący oraz transformujący warsztat pisanie ekspresywnego i prowadzenia dzienników, w celu osobistego rozwoju, twórczej ekspresji, wzbogacania życia i lepszego radzenia sobie z wyzwaniami codzienności. To warsztat dedykowany dla każdego, kto chciałby pogłębić umiejętności bądź nauczyć się od podstaw tego, jak rozpocząć praktykę pisanie ekspresywnego w swojej codzienności i dzięki niej poznawać siebie, szukać odpowiedzi na swoje pytania oraz transformować własne życie. Szkolenie z pisanie ekspresywnego - Journal to the Self® to warsztat prowadzony w oparciu o metodę Journal to the Self®, opracowaną przez Kathleen Adams, założycielkę Center for Journal Therapy w Denver. To warsztat, dzięki któremu nauczysz się praktyki pogłębiania kontaktu ze sobą, z której będziesz mógł korzystać w swojej codzienności, w zaciszu swojego domu. To niezwykle inspirująca podróż w głąb siebie, która odmieni Twój dotychczasowy pogląd na narzędzia rozwojowe.

Szkolenie z pisanie ekspresywnego - Journal to the Self® dedykowane jest dla :

- osób, dla których ważny jest autorozwój oraz pogłębianie samoświadomości i wiedzy o sobie,
- osób, które chcą lepiej poznać siebie i spotkać się ze swoją autentycznością,
- osób, które zmagają się z powracającymi myślami i doświadczeniami, które utrudniają im codzienne funkcjonowanie,
- osób, które doświadczają nadmiaru stresu w codzienności,
- osób tęskniących za praktyką, która przyniesie im spowolnienie, wytchnienie i poczucie zadbania o siebie,
- przedsiębiorców i innowatorów, którzy chcą dostrzec swoje wewnętrzne zasoby, do rozwijania swoich firm i idei,
- rodziców, którzy chcą pogłębić relację ze sobą, by móc pogłębić ją z dziećmi,

- coachów, trenerów, mentorów, doradców, terapeutów, pracowników socjalnych, nauczycieli i pedagogów, którzy chcieliby doświadczyć narzędzia wsparcia swoich Klientów oraz po praktykować pisanie ekspresywne jako narzędzie, ważnej w tych zawodach, introspekcji,
- artystów, twórców, którzy chcą pogłębić kontakt ze swoją wrażliwością i kreatywnością,
- osób, dla których ważna jest uważność w życiu i chciałyby włączyć pisanie do swojej praktyki, osób, które pragną doświadczyć wspólnotowości i przynależności z innymi ludźmi.

Warsztat Journal to the Self® – praktyk pisanie ekspresywne jest doskonałym wstępem do szkolenia dla profesjonalistów, więc jeśli myślisz o wykorzystywaniu pisanie w praktyce zawodowej, poznaniu metody od strony jej genezy i mechanizmów oraz nauczaniu się projektowania procesów rozwojowych dla swoich Klientów z uwzględnieniem pisanie ekspresywne, to to szkolenie będzie dobrym wprowadzeniem do tematu.

Szkolenie z pisanie ekspresywne - Journal to the Self® pozwala uzyskać umiejętności:

- poprawa zdrowia fizycznego, m.in. poprawa takich parametrów jak ciśnienie krwi, rytm serca, poziom hormonów stresu, odporność organizmu,
- ekspresja i zrozumienie własnych emocji,
- lepsze radzenie sobie z trudnymi doświadczeniami,
- zwolnienie miejsca na kreatywne i twórcze pomysły.
- zmniejszenie ładunku silnych emocji poprzez bezpieczne ich uwolnienie,
- odkrycie nowego w sobie,
- śledzenie cykli, wzorców myślenia oraz postępowania w swoim życiu,
- redukcja stresu,
- większa akceptacja tego, co Cię spotyka,
- zauważenie i zmniejszenie barier stojących na drodze do celu,
- wzrost akceptacji siebie,
- zyskanie nowej perspektywy na różne wydarzenia,
- wprowadzenie zmian do swoich nawykowych reakcji,
- głębsza świadomość ciała i tego co przez ciało komunikują emocje i potrzeby,
- przyglądanie się temu, czego chcesz a czego nie chcesz (pomaga w podejmowaniu decyzji),
- wzrost empatii dla siebie i innych (np. bliskich),
- więcej odwagi w realizacji planów i celów,

- znalezienie odpowiedzi na swoje pytania,
- poprawa umiejętności organizacyjnych,
- klaryfikacja celów i marzeń,
- większa świadomość kierunku, w którym chcesz podążać,
- większa uważność na siebie i innych.

Program szkolenia z pisanie ekspresywnego - Journal to the Self®:

1. Wprowadzenie do praktyki pisanie ekspresywnego

Podczas warsztatu doświadczysz twórczego i ekspresywnego potencjału pisanie. Warsztat będzie opierał się na pracy na własnych doświadczeniach, byś mogła, mógł zbadać różne sposoby wykorzystania pisanie dziennika do głębokiej refleksji, poprawy zdrowia, pobudzenia kreatywności i osobistego wzrostu. Podczas warsztatów poznasz praktyki pisanie ekspresywnego oraz prowadzenia dzienników, wynikające z doświadczeń m.in. dr. Ira Progoff (student i współpracownik C.G. Junga) profesora Jamesa W. Pennebaker'a oraz Kathleen Adams.

2. Rozwinięcie samopoznania poprzez praktykę pisanie i prowadzenia dziennika

Poznasz wybrane praktyki pisanie i prowadzenia dziennika, w celu samopoznania i transformowania swoich historii. Nauczysz się jak przygotowywać się do praktyki pisanie, jak ją otwierać, domykać i wprowadzać do swojej codzienności. Jak uczynić z niej praktykę uważności oraz jak wyciągać z niej wnioski i naukę dla siebie. Poznasz również rekomendacje tego kiedy i w jakich okolicznościach praktykować pisanie. Będziesz miał okazję zamienić się w detektywa własnego pisanie i pogłębiać samopoznanie.

3. Zastosowanie poznanych praktyk pisanie w życiu codziennym

Przed wszystkim poznasz praktyki pisanie ekspresywnego i prowadzenia dziennika, które pomogą Ci w koncentracji, w nauce uważności na siebie, szukaniu twórczych i kreatywnych rozwiązań życiowych wyzwań oraz pogłębianiu kontaktu ze swoimi myślami, emocjami i potrzebami. Poznane praktyki będziesz mógł zastosować w swoim codziennym życiu. Cały program Journal to the Self® zakłada 22 ścieżki – praktyki pisanie i prowadzenia dzienników. Podczas proponowanego warsztatu doświadczysz wybranych z nich. To oznacza, że w warsztatach można brać udział kilka razy i doświadczać za każdym razem innych technik, bądź tych samych ale odkrywać w nich

nowe refleksje dla siebie, w innych okolicznościach, doświadczeniach i na innym etapie życia.

Metodologia:

Podczas szkolenia wykorzystujemy następujące metody szkoleniowe:

- workbook Journal to the Self®
- praca w kręgu według zasad **CARES**:
 - Confidentiality – Poufność
 - Acceptance – Akceptacja
 - Respect – Szacunek
 - Empathy – Empatia
 - Support – Wsparcie
- mini wykłady w Power Point
- gry zespołowe i ćwiczenia w grupach
- odgrywanie ról
- praca z kamerą i analiza uzyskanego materiału
- mini filmiki szkoleniowe

Informacje organizacyjne:

Ilość godzin szkolenia: 12 godzin / 2dni

Godziny szkolenia: 9:15-15:15

Miejsce szkolenia: ul. H. Sienkiewicza 22, 90-114 Łódź - KM Studio - szkolenia