

Training autobiografisch schrijven

Je eigen leven als bron van inspiratie.

“Wat is het geheim van schrijven over je leven? Schrijven is magie. De tekst is wijzer dan jijzelf”

In deze training ‘autobiografisch schrijven’ schrijven we over ons leven. Hierdoor ontdek je wat voor jou belangrijk en betekenisvol is. Je eigen leven als bron van inspiratie. We zitten aan een grote tafel, schrijven, lezen onze teksten voor en luisteren naar elkaars verhalen. Zo leer je meer over je eigen leven en word je schrijven lossener en creatiever.

De opzet van de training

De schrijfopdrachten die je krijgt nodigen je uit om over verschillende momenten uit je leven te schrijven. Hierdoor worden beelden en ervaringen sprekender en levendiger. Soms schrijf je vanuit een ander perspectief waardoor verbanden in je leven zichtbaar worden. Je schrijft niet vanuit het denken maar laat je pen het werk doen. Het (vrijwillig) voorlezen, in een veilige setting is een belangrijk onderdeel. Het luisteren naar elkaars verhalen maar ook het voorlezen van je eigen tekst werkt verbindend en verdiepend. Aan het eind van de training heb je een aantal verhalen uit je leven opgeschreven die je inzicht geven in de thema's van jouw leven. Daarnaast heb je leren te vertrouwen op je pen en worden je teksten lossener en rijker.

“ Lekker schrijven en de pen zijn werk laten doen, ik heb ervan genoten en het geeft me energie. Elkaars verhalen horen, ook zo bijzonder. De opbouw van je workshop is heel stevig en grijpt mooi in elkaar; ik voelde me echt mee op pad genomen, als een reisje naar vroeger.”
(ervaringen van een deelnemer).

Voor wie?

- Voor mensen die al schrijvende hun eigen leven of loopbaan willen verkennen.
- Voor mensen die van schrijven en/of van verhalen houden.
- Voor mensen die hun creativiteit willen stimuleren.
- Voor mensen die lossener en creatiever willen leren schrijven ook in hun zakelijkere teksten.

Door wie?

Yvonne Heus heeft ruime ervaring in het coachen van mensen in en rond het onderwijs. Zij weet als geen ander op een speelse en positieve manier creativiteit in mensen naar boven te halen. Yvonne richt zich o.a. op de expressiekracht van mensen middels schrijven en kunstzinnig werken. Haar bronnen hierbij zijn het autobiografisch schrijven, de positieve psychologie, voice dialogue en ‘kunstzinnig dynamisch coachen’ (De Kleine Tiki). Zie www.burospring.nl.

Praktische informatie

Training: 4 of 6 dagdelen van 2,5 uur in 2020 - 2021. We starten wanneer er een groep van 4 pp is en plannen de data in overleg met elkaar.

Locatie: Vondellaan 144 in Utrecht, tel. 06 53743309

Kosten: € 295,- bij 4 dd en € 450,- bij 6 dd.

