Terminliste & Stundenplan für den Lehrgang

Journal Writing Methoden **(Achtung, geänderte Termine bis April!)**

Aufbau

26 (jeweils Halbtage à 4 Stunden) + 2 Supervisions-Einheiten:

- **10 Theorie-Einheiten**
- 16 Praxis-Einheiten (& 2 Einheiten optional zum Aufbuchen)
- 2 Supervisions-Einheiten

Wahlmodul: Optional können Sie das Modul „Neurowissenschaftliche Methoden“ (Praxis-Einheit) dazu buchen.

Abschluss

Leistungen für Lehrgangszertifikat:

- Teilnahme an allen Modulen
- schriftliche Abschlussarbeit
- Konzeption und Durchführung eines eigenen Schreibworkshops
- Vorbereitung eines Reader-Essay/Referats

Überblick: Zeiten / Kursblöcke

Donnerstag immer 15.30-19.30 Uhr
Freitag immer 15.30-19.30 Uhr
Samstag immer 9.30-13.30 Uhr*
Sonntags immer 9.30-13.30 Uhr

Do, 29. Feb – So, 3. März	Intro, 4 Halbtage
Do, 11. – So, 14. April	JTTS, 4 Halbtage
Fr, 26. & Sa, 27. April	Collage Dream Writing, 2 Halbtage
Supervision – Termin wird noch bekannt gegeben	
Do, 23. - So, 26. Mai	Foundations of Practice, 4 Halbtage
Fr, 14. - Sa, 15, Juni	Autobiografisch Schreiben, 2 Halbtage
Fr, 28. - Sa, 29. Juni	Schreiben zum Selbstcoaching, 2 Halbtage
Fr, 30. - Sa, 31. August	Praxis gewinnen, 2 Halbtage
Fr, 20. - Sa, 21. Sep	Visual Diary, 2 Halbtage
Sa, 19. Oktober	*Supervision*
Do, 21. – So, 24. Nov	Abschluss, 4 Halbtage

* Ausnahme: die Supervision startet um 9.30 Uhr, die Dauer richtet sich nach der Teilnehmer:innen-Anzahl.

Format: Das Intro- sowie das Abschlussmodul findet als Präsenzworkshop in Wien statt; durch ein professionelles Video-Konferenz-System können Teilnehmer:innen auch per Zoom teilnehmen (**hybrid**). Alle anderen Module finden per **Zoom** statt.

Detaillierter Stundenplan (Achtung, geänderte Termine bis April!)

Einheit	Inhalte	Termin
1	**Intro: Kennenlernen, Ablauf Lehrgang** • eigene Erfahrungen mit Schreiben rekapitulieren • Abschlussarbeit und Peergroup Einteilung • Essays und Referate (Input und Kurzfassung für alle) (Referatsliste vorbereiten, aber auch eigene Themen vorschlagen)	Do, 29. Feb 24 Hybrid Michaela Muschitz
2	**Intro Theorie - Wirkstoffe des Schreibens** • Einführung • Wozu und wo hilft Journal Writing? • Formen und Einsatzbereiche	Fr, 1. März 24 Hybrid Birgit Schreiber
3	**Intro Theorie: Geschichte der Journal Therapy** • Einstieg • Pionier:innen und Protagonist:innen: Progoff, Petzold, Pennebaker, Adams, Rainer, Von Werder, Schulte-Steinike, Heimes, Rechenberg etc.	Sa, 2. März 24 Hybrid Birgit Schreiber
4	**Intro Theorie: Geschichte der Journal Therapy** • Pionier:innen und Protagonist:innen: Progoff, Petzold, Pennebaker, Adams, Rainer, Von Werder, Schulte-Steinike, Heimes, Rechenberg etc. • Ins Schreiben kommen – Erste Selbsterfahrung mit Journal Writing Techniken	So, 3. März 24 Hybrid Birgit Schreiber
5 **Praxis-Einheit**	**JTTS - Basismethoden** • 18 kodifizierte Journalmethoden aus dem Therapeutic Journal Writing nach K.A.	Do, 11. April 24 Zoom Birgit Schreiber
6 **Praxis-Einheit**	**Journalmethoden** • 18 kodifizierte Journalmethoden aus dem Therapeutic Journal Writing nach K.A. • Ausprobieren und Einsatz erproben	Fr, 12. April 24 Zoom Birgit Schreiber

Institut für Schreibkompetenz Wolfsberger KG
Rechte Wienzeile 131/3, 1050 Wien
0664.731 146 18
administration@writersstudio.at
writersstudio.at

7 **Praxis-Einheit**	**JTTS - Journalmethoden** • 18 kodifizierte Journalmethoden aus dem Therapeutic Journal Writing nach K.A. • Ausprobieren und Einsatz erproben	Sa, 13. April 24 Zoom Birgit Schreiber
8 **Praxis-Einheit**	**JTTS - Journal Ladder** • Instrument zur passgenauen Anwendung in der eigenen Praxis kennenlernen	So, 14. April 24 Zoom Birgit Schreiber
9 **Praxis-Einheit**	**Collage Dream Writing** • Lass dich von dir selbst überraschen! • Mit Collagen & bildnahen Textsorten spielerisch Erinnerungen, Gefühle und Träume erforschen	Fr, 26. April 24 Zoom Johanna Vedral
10 **Praxis-Einheit**	**Collage Dream Writing** • Lass dich von dir selbst überraschen! • Mit Collagen & bildnahen Textsorten spielerisch Erinnerungen, Gefühle und Träume erforschen	Sa, 27. April 24 Zoom Johanna Vedral
11	**Zoom-Supervision** • Gruppensupervision – eigene Fälle aus der Praxis • Eine Absolventin erzählt: Beispielhafte Erfahrungsberichte, wo und wie Journal Writing im Berufsfeld funktioniert	Termin wird noch bekannt gegeben Zoom Birgit Schreiber
12	**Theorie: Foundations of Practice I** • Wirkstoffe des Schreibens – Teil 2 • Pennebaker – Expressives Schreiben	Do, 23. Mai 24 Zoom Birgit Schreiber
13	**Theorie: Foundations of Practice II** • Erinnern – wiederholen – durcharbeiten – tiefenpsychologische Ansätze • Poesietherapie – Petzold u.a.	Fr, 24. Mai 24 Zoom Birgit Schreiber

Institut für Schreibkompetenz Wolfsberger KG
Rechte Wienzeile 131/3, 1050 Wien
0664.731 146 18
administration@writersstudio.at
writersstudio.at

14	**Theorie: Foundations of Practice III** • Selbstsupervision mit Journaling • Containment, Pacing und Schreiben bei Krisen (Einführung)	Sa, 25. Mai 24 Zoom Birgit Schreiber
15	**Theorie: Foundations of Practice IV** • Selbstsupervision mit Journaling • Containment, Pacing und Schreiben bei Krisen (Einführung)	So, 26. Mai 24 Zoom Birgit Schreiber
16 **Praxis-Einheit**	**Übers Tagebuch hinaus - autobiografisch schreiben** • Verfassen von Kurztexten mit Impulsen aus den Bereichen autobiographisches, expressives, reflexives und therapeutisches Schreiben	Fr, 14. Jun 24 Zoom Anna Ladurner
17 **Praxis-Einheit**	**Übers Tagebuch hinaus - autobiografisch schreiben** • Verfassen von Kurztexten mit Impulsen aus den Bereichen autobiographisches, expressives, reflexives und therapeutisches Schreiben	Sa, 15. Jun 24 Zoom Anna Ladurner
18 **Praxis-Einheit**	**Schreiben zum Selbstcoaching** • Lösungsorientiert schreiben • Umgang mit Zweifel	Fr, 28. Juni 24 Zoom Michaela Muschitz
19 **Praxis-Einheit**	**Schreiben zum Selbstcoaching** • Systemisches Denken schreibend nutzen • Beispiel: Sei Heldin	Sa, 29. Juni 24 Zoom Michaela Muschitz
20	**Theorie: Praxis gewinnen** • Curriculum Planning Einführung	Fr, 30. Aug 24 Zoom Birgit Schreiber
21	**Theorie: Praxis gewinnen** • Angebote für Fokusgruppen entwickeln • Positionierung mit dem eigenen Journal Writing Angebot	Sa, 31. Aug 24 Zoom Birgit Schreiber

Institut für Schreibkompetenz Wolfsberger KG
Rechte Wienzeile 131/3, 1050 Wien
0664.731 146 18
administration@writersstudio.at
writersstudio.at

22 **Praxis-Einheit**	**Visual Diary** • Wechselwirkung von freiem Schreiben und spielerischem bildnerischen Gestalten erleben • visuelles Gestalten im Journal mit Haushaltsutensilien	Fr, 20. Sep 24 Zoom Ida Kronika
23 **Praxis-Einheit**	**Visual Diary** • Wechselwirkung von freiem Schreiben und spielerischem bildnerischen Gestalten erleben • visuelles Gestalten im Journal mit Haushaltsutensilien	Sa, 21. Sep 24 Zoom Ida Kronika
24	**Zoom-Supervision** • Gruppensupervision – Fragen zur Abschlussarbeit • Fragen aus der Peergroup	Sa, 19. Okt 24 (Achtung geändert) Zoom Michaela Muschitz
Optional: **Praxis-Einheit**	**WAHLMODUL: Neurowissenschaftliche Methoden** • Basislektüre Brain on Ink	Fr, 25. Okt 24 Zoom Birgit Schreiber
Optional: **Praxis-Einheit**	**WAHLMODUL: Achtsamkeitsbasierte Methoden** • Wohlschreiben – Selfcompassion Ansätze (Brown, Neff/Germer, Hanson)	Sa, 26. Okt 24 Zoom Birgit Schreiber
25 **Praxis-Einheit**	**Abschluss** • Abschlusskonzept präsentieren • Transfer in die eigene Praxis	Do, 21. Nov 24 Hybrid Michaela Muschitz
26 **Praxis-Einheit**	**Abschluss** • Abschlusskonzept präsentieren • Transfer in die eigene Praxis	Fr, 22. Nov 24 Hybrid Michaela Muschitz + Birgit Schreiber
27 **Praxis-Einheit**	**Abschluss** • Probeteachings mit Feedback	Sa, 23. Nov 24 Hybrid Michaela Muschitz
28 **Praxis-Einheit**	**Abschluss** • Probeteachings mit Feedback	So, 24. Nov 24 Hybrid Michaela Muschitz

Institut für Schreibkompetenz Wolfsberger KG
Rechte Wienzeile 131/3, 1050 Wien
0664.731 146 18
administration@writersstudio.at
writersstudio.at