SANAT & SINÄ - VOIMAUTTAVA KIRJOITTAMINEN

Koulutuksen tarkoitus ja tavoite:
Koulutuksen tarkoitus on ohjata osallistujia löytämään luovuutensa ja sisäiset voimavaransa, jotta he voisivat elämässään paremmin. Päämääränä on auttaa ihmisiä jaksamaan niin työssään kuin yksityiselämässäkin, jotka voivat olla henkisesti kuormittavia monin tavoin.

Työkaluina koulutuksessa käytetään kirjallisuusterapian menetelmiä soveltavia luovia kirjoitusharjoituksia. Niissä tutkitaan omia tunteita ja tunnelmia, muistoja ja mielikuvia - niin positiivisia kuin negatiivisiakin - ja siirretään niitä paperille tutkittavaksi ja käsiteltäväksi.

Koulutus on kokemuksellista. Painopiste on valmiiden ja itse tuotettujen tekstien pohjalta ohjatussa keskustelussa sekä vapaaehtoisessa jakamisessa. Tekstejä käsitellään luottamuksellisesti yhdessä ryhmän kanssa. Ohjaaja voi tuoda myös valmiita tekstejä (runoja, satuja ja muuta kaunokirjallista materiaalia) - joiden virittämistä tunteista keskustellaan ryhmässä.

Tavoitteena on eheyttää ja vahvistaa omaa persoonaa itsehoidollisten harjoitusten avulla sekä työstää ja selkiyttää kirjoittamisen keinoin esimerkiksi asiakas-kontaktien aiheuttamia ristiriitoja ja työpaineita. Vertaisryhmä toimii elämyksellisissä harjoituksissa peilinä omille tunteille. Ryhmässä kehittyvät myös vuorovaikutustaidot ja yhteisöllisyys.

Aiempaa harrastuneisuutta kirjoittamiseen ei tarvita – **Sanat & Sinä**-koulutus avaa uuden oven sanataiteen maailmaan ja sen parantavaan voimaan!

Sanat & Sinä -koulutuksen menetelmiä:
- luova, voimauttava kirjoittaminen
- ilmaiseva ja terapeuttinen kirjoittaminen
- reflektiivinen kirjoittaminen
- sisäinen vuoropuhelu
- elämänkaarikirjoitus
- unityöskentely

"Sanat ja sinä"-kursseja ja koulutusta on järjestetty vuodesta 2000 alkaen. Kurssit ovat saaneet erinomaista palautetta!

Lähdekirjallisuutta ja artikkeleita:

ADAMS, Kathleen 1998: *The Way of the Journal. A Journal Therapy Workbook for Healing*, 2. ed. Sidran Institute Press.
BAKER, Ellen K. 2005: *Työvälineenä oma persoona*. Suom. Riitta Bergroth. Edita.
BOLTON, Gillie 1999: *The Therapeutic Potential of Creative Writing. Writing Myself*. Jessica Kingsley Publishers.
BOLTON G. – FIELD, Victoria – THOMPSON, Kate (eds.) 2006: *Writing Works. A Resource Handbook for Therapeutic Writing Workshops and Activities.* Jessica Kingsley Publishers.
MÄKI, Silja - LINNAINMAA, Terhikki (toim.) 2005: *Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan*. Duodecim.
IHANUS, Juhani (toim.) 2002: *Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan*. BTJ Kirjastopalvelu,
– " – (toim.) 2009: *Sanat että hoitaisimme – terapeuttinen kirjoittaminen*. Duodecim.
LEHTOVUORI, Eeva 2008: "Kirjoittamisesta elämänvoimaa - kirjallisuusterapeuttiset menetelmät työssäjaksamisen tukena." *Työterveyslääkäri* 3/2008, 60–62.
LEPORE, Stephen J. – SMYTH, Joshua M. 2002: *The Writing Cure. How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. American Psychological Association.
MAZZARELLA, Merete 2005: *Hyvä kosketus. Ihmisen kehosta, terveydestä, hoitamisesta ja kirjallisuudesta*. Suom. Raija Viitanen. Tammi.
PENNEBAKER, James W. 1990: *Opening Up. The Healing Power of Expressing Emotions*. The Guilford Press.
SUURLA, Riitta 1998: *Dialoginen eli meditatiivinen kirjoittaminen*. Taivaankaari.
TORPPA, Martina 2007 - LEHTOVUORI, Eeva:""Luovuus käytttöön! Luovaa kirjoittamista täydennyskoulutuksena Helsingin terveysasemilla." *Suomen Lääkärilehti* 32/2007, 2795-2797.

Sanat & Sinä /Eeva Lehtovuori, FT
eeva.lehtovuori@kolumbus.fi, gsm 050 3416966
www.imagenesis.fi/sanat