



SANOISTA ELÄMÄNVOIMAA!

Sanat & Sinä -voimauttavan kirjoittamisen koulutus

Jokaisen yrityksen ja työyhteisön todellinen luovuus ja uusiutumisvoima on sen työntekijöissä. Jos henkinen liikunta tukahtuu kiireeseen ja suorituspaineesiin, ei fyysisestä kuntoharjoittelusta ole apua.

Sanat & Sinä- voimauttavan kirjoittamisen koulutus opastaa luovuuden ja henkilökohtaisten merkitysten lähteille. Tavoitteena on henkisen hyvinvoinnin, itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen ja parantuminen. Sopii myös persoonalliseen työnohjaukseen.

Metodi on yksinkertainen: uudistu kirjoittamalla! Koulutuksessa käytetään kirjallisuusterapeuttisia ja ilmaisevan kirjoittamisen menetelmiä, jotka tutkitusti lisäävät hyvinvointia niin työssä kuin yksityiselämässäkin. Harjoitukset ovat yksinkertaisia, spontaanisti tuotettuja ja vapauttavia. Aiempaa harrastuneisuutta kirjallisuuteen ja kirjoittamiseen ei tarvita.

Räätälöimme koulutuspaketit tarpeen mukaan.

Esim. 6 x 2 t kurssin ryhmähinta (6-12 hengelle) 2.000 €;
yhden päivän workshop 1.000 €; yksilöohjaus alkaen 170 €/t.
Hinnat sisältävät arvonlisäveron. Työnohjaukskuina verovähennyskelpoinen.

Kouluttaja:

Eeva Lehtovuori, FT

- aikuiskouluttaja, kirjoittajaohjaaja ja kirjallisuusterapeutti
- HY:n Palmenian Kirjallisuusterapian perusteet-kurssin johtaja
- monivuotinen kokemus henkilöstökouluttajana ja kirjoittavien kasvuryhmien ohjaajana



Sanat & Sinä / Eeva Lehtovuori, FT

eeva.lehtovuori@kolumbus.fi,

gsm 050 3416966

www.imagenesis.fi/sanat

Palautetta kursseilta:

"Avasi uusia näkökulmia omaan persoonaan. Kiinnitän enemmän huomiota tunteisiini ja tunnetiloihini /.../. Ammatillisesti voi auttaa muita paremmin jos ymmärtää itseään enemmän."

"Olen saanut täältä paljon selkeyttä oman elämäni kysymyksiin ja ohjeita etsintään."

"Ohjattiin kirjoittamisen iloon, toisten ja itsen arvostamiseen jollain käsittämättömällä hienovaraisuudella. Se oli minulle mysteeri, nautin siitä tavattomasti."