

WORTE WIRKEN



Kreatives Schreiben gegen Burnout

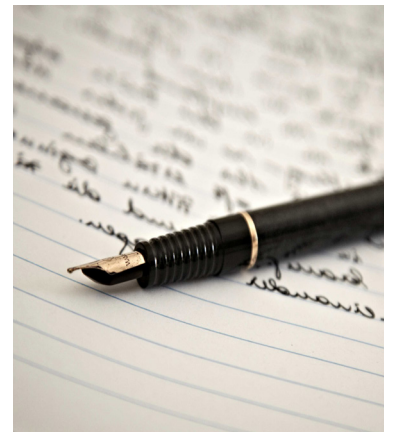
„Schreiben ist eine Form des Handelns. Es ist der Akt, die eigene Stimme zu behaupten und die Welt mitzugestalten.“
(J. Cameron)

Worte wirken wirklich -

Du bist voll im Job, lebst ihn – mit vielen Anforderungen, Aufgaben und Erfolgen, aber auch Frustrationen und Schwierigkeiten. Dabei übersieht man leicht **eigene Grenzen** oder **Bedürfnisse**. Chronische **Erschöpfung** ist die Gefahr. Um langfristig gesund zu bleiben, ist es hilfreich, Verhaltensweisen zu reflektieren, Ressourcen zu aktivieren, Selbstmanagement zu betreiben.

Offen für Neues?

Ich lade dich ein zu einem gruppensupervisorischen **Workshop** mit **Kreativem Schreiben**. Erfahre, wie diese Methode wirkt. Die gemeinsame Arbeit eröffnet Räume – zum Schreiben eigener Texte, Lesen, Innehalten und Spüren, für Reflexion und Feedback und intensiven Austausch. Ein Weg zur Selbstwirksamkeit.



Info & Kosten

Dieser Workshop ist Teil meiner **Masterarbeit** in „Supervision, Coaching & Organisationsentwicklung“. Die Einheit ist **kostenlos** und ich freue mich auf deine Teilnahme mit anschließender **Gruppendiskussion** als Forschungsmethode. Zeitdauer insg. ca. 4 h.

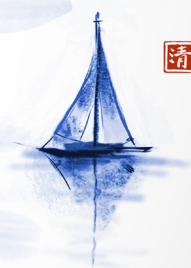
Kleine Gruppengröße (max. 4-6 P.) Offen für alle interessierten Menschen.

Anmeldung:
Astis Schrag

Ort & Termine:
Merangasse 9, 8010 Graz

www.textbau.at
mail@textbau.at
0664/333 61 36

WÄHLE:
04.7.2025: 16 – 20 Uhr
11.7.2025: 14 – 18 Uhr



Leitung:

Astis Schrag, M.A.

M.A. Biografisch & Kreatives Schreiben. Supervisorin. Dipl. Sozialarbeiterin.

