



## **G:** AUTOBIOGRAFISCH - THERAPEUTISCH SCHRIJVEN

Cursus (*dit is geen therapie*) 8 dagdelen

Kosten: variabel

Maximaal aantal cursisten: 6

In overleg kan de cursus verlengd worden tot maximaal 12 dagdelen.

Zelfexpressie geeft inzicht

U gaat schrijven over uw leven of over een bepaalde periode uit uw leven.

Hierbij horen bepaalde gevoelens en tijdens het schrijven en/of het bespreken van uw verhaal kunnen de emoties loskomen.

In deze cursus ligt de nadruk minder op de theorie van het schrijven, hoewel die niet helemaal weggelaten wordt. Er wordt meer ruimte gegeven aan de – helende – (uit-)werking van het opschrijven van uw gebeurtenissen.

In een prettige omgeving en in een kleine groep van maximaal 6 personen schrijven en bespreken we met elkaar de levensverhalen.

Naast schrijfdocent heb ik als psychologisch medewerkster gewerkt bij, onder andere, de RSAD Haarlem en RIAGG Haarlem.

Het is ook mogelijk om tijdens de cursus samen te werken met een therapeut.

contact: [info@jo-seeart.nl](mailto:info@jo-seeart.nl)

0561-480807

