

Train your body & brain - sich persönlich und beruflich weiterentwickeln

Creative Sixpack 2022

Modul 1 23./24.April

Der kreative Prozess als Forschungsexpedition

- Eintauchen in einen ästhetischen Prozess nach dem Prinzip , *less is more*'
- Sich selbst im kreativen Prozess beobachten & reflektieren lernen
- Umgang mit Blockaden, Störungen, Impulsen und Fehlern
- Achtsamkeitstraining

Modul 2 28./29.Mai

Orchester der Sinne/ Spielerische Wahrnehmungsexperimente

- Sinnliches erleben als Submodalität kreativer Prozesse
- Mit diversen Übungen körperliche Sinne erforschen
- Zugang zu eigenen Ressourcen finden
- Ästhetisches Projekt „Objekt der Begierde“

Modul 3 25./26.Juni

Kreativitätstheorien und Techniken 1 / Rezepte

- Erkenntnisse der Hirnforschung & subjektive Erfahrungsfelder kreuzen sich: wie funktioniert Kreativität im Gehirn? Wie ist ein Flow herstellbar?
- Das 4 Phasenmodell des Kreativen Prozess
Klassische Kreativitätstechniken:
Intuitive Methoden (Methode 635,Osborn-check, Mind-Mapping etc.)
Systematisch-analytische Methoden (Morphologischer Kasten etc.)
- Der W-Zirkel nach K.-H. Brodbeck

Modul 4 30./31.Juli

Kreativitätstheorien und Techniken 2 / selber kochen

- Verfremdungstechniken/ z.B. visuelle Synektik
- Methodentraining und Problemlösestrategien
- Interaktive kreative Präsentationen

Modul 5 20./21.August

Projektentwicklung

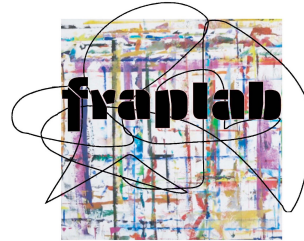
- Entwicklung eines Mini-Projekts/ wie machen wir es?
- Eigne kreative Kompetenzen/ Signaturstärken ausloten

Modul 6 (Termin n.Vereinbarung)

ideas- projects-reality!

Nach den 5 Modulen kann jede/r im 6. Modul ein kleines individuelles Mini-Projekt bis zur Realisierung weiter entwickeln.

Unterstützt wird diese kreative Projektentwicklung durch Einzelcoachings/Supervision



Leitungsteam & Reisebegleitung :

utta hoffmann

www.beingpresent.de

Kreativitätstrainerin, psychoanalytische Kunsttherapeutin, system. Creativ Coach,

bettina wistuba

www.bettinawistuba.de

Kreativitätstrainerin, Entspannungstherapeutin, Achtsamkeitstrainerin

Teilnehmeranzahl : max. 10

Arbeitszeiten

Samstag 10.00- 13.00 / 14.30 -18.30

Sonntag 10.00 -14.00

Ort

fraplab.Raum für Qunst und Quer

Bodenstedtstr. 16, Hinterhof

22765 Hamburg

Kosten

1.500 € für 5 Module/ auch in monatlichen Raten von 200€ möglich

Extra-Kosten

6.Modul 200€

Coaching/ Supervision im Rahmen der Krea-Weiterbildung

h/ 70€

Anmeldung/ Kontakt

mail@beingpresent.de

++49 +1702976691

Die Anmeldung wird erst verbindlich

mit der unterzeichneten Vereinbarung und der überwiesenen Anmeldegebühr von 200€

? Fragen zu der Weiterbildung beantworten wir gerne live, telefonisch oder per Zoom !