**Online training “Schrijven als tool voor je coachee”**

**Opbouw programma**

Online cursus via Zoom van 4 weken. Er is 2x per week een kort webinar van 30 minuten, 1 met uitleg opdrachten en 1 met nabespreken opdrachten.

Dinsdag 4 augustus, 20.30 uur
Waarom werkt schrijven bij bewustwording? Dagboeken, morning pages, bullet journals, 2 x 30 minuten

Dinsdag 11 augustus, 20.30 uur
Schrijven om het doel te bepalen. Schriftelijke vragen, dromen op papier, wondervraag, levenslijn, 2 x 30 minuten

Dinsdag 18 augustus, 20.30 uur
"Lijstjes" geven ruimte en rust. Schrijfoefeningen met prikkelende lijstjes, 2 x 30 minuten

Dinsdag 25 augustus, 20.30 uur
Stimuleer creativiteit en aandacht. Meditatieve en out of the box schrijfopdrachten voor je coachee, 2 x 30 minuten