

КАК И ЗАЩО РАБОТИ ЕКСПРЕСИВНОТО ТВОРЧЕСКО ПИСАНЕ?

"Експресивното творческо писане има научно доказани забележителни ефекти върху физическото и психическото здраве:

- 👉 Помага за справянето с негативни мисли, страхове, тревожност, кризи и т.н.
- 👉 Засилва устойчивостта в дългосрочен план; подобрява имунната система. (Pennebaker, цит. по Стаматов, 2015; Richards, 2010)
- 👉 Води до оптимално преживяване (състоянието Flow)
- 👉 В състояние на поток чувстваме, че живеем по-пълноценно (Чиксентмихай)
- 👉 Има адаптивна функция: когнитивно реструктуриране в процеса на писане и упражняване на „контрол“ върху преживяното, подреждане на случилото се в мислите си, свързване на отделните части в едно ново осъзнато цяло, осмисляне по нов начин дори на травматични събития.
- 👉 Освобождаване на емоции (т.нар. катарзисен ефект): по-ефективно справяне с ежедневието, намаляване на тревожността и подобряване на саморегулацията и самоконтрола на индивида."*

* Част от научния доклад на Надежда Стоилова:

Стоилова, Н. (2019). Влиянието на експресивното творческо писане върху развитието на потенциала за креативност и осъзнатостта на смисъла и целта в живота. В: Сборник доклади от осми студентски научен форум. Пловдив, Изд. Университетско издателство Паисий Хилендарски, с. 198 - 207.

nadejda-stoilova.com/bg

ИДЕЯ ЗА ТИЙМБИЛДИНГ С ТВОРЧЕСКО ПИСАНЕ

Творческото писане като инструмент за устойчивост и освобождаване на творчески ресурси за развитие на служители, лидери и екипи

Екипен уъркшоп за институции или фирми. Подходящ за развиване на иновативни екипи и създаване на атмосфера на доверие и сплотеност. Примерен формат за запознаване - 2 часа (на живо или онлайн). Възможност за допълнителни супервизии и коучинг, които подкрепят развитието на лидерите и екипа.

Примерна начална програма включва:

- Кратко представяне на участниците
- Въведение в метода на творческото писане като инструмент за устойчивост и освобождаване на творчески ресурси
- Цели на уъркшопа
- Правила за писане в група

- Настройване с кратко упражнение за осъзнатост (mindfulness)
- Писане по зададени импулси и споделяне с обратна връзка
- Обмяна на опит, обратна връзка, коментари
- Препоръки за трансфер в ежедневието

Програмата се адаптира според конкретните цели на уъркшопа и нуждите на групата.