



JOUW LEVEN IN EEN BOEK

ZATERDAG 4 NOVEMBER 2017 - EEN INSPIRATIEDAG VOOR LEVENSVERRHALENPROFESSIONALS

WORKSHOPRONDE 1

**Het schrijven van je levensverhaal als hulpmiddel om te leren omgaan met
verliessituaties - ANKE DE JONG**

Iedereen maakt verliessituaties mee in zijn leven. Dat kan een overlijden zijn, maar ook verlies van gezondheid, vriendschappen, werk of andere soorten verlies. Het schrijven van je levensverhaal geeft betekenis aan je leven en kan een helende werking hebben bij verlies. Bijvoorbeeld door vanuit verschillende gezichtspunten naar je leven te kijken. Terugkijken naar de verhalen van vroeger, ervaringen uit diverse levensfasen met elkaar verbinden, herschrijven van negatieve ervaringen. De ervaring leert dat over je leven schrijven je duidelijkheid brengt en ook de gelegenheid geeft om ervaringen in een ander perspectief te plaatsen.

**Oefeningen in autobiografisch schrijven om jezelf (en je cliënten) meer en
meer te (laten) verbinden met de eigen levensloop - ARIANNE COLLEE**

Tijdens deze workshop laat Arianne Collee je kennismaken met het methodisch autobiografisch schrijven. Die methodiek is erop gericht deelnemers/cliënten de zinnvolle samenhang in hun levensloop te laten beleven via korte, inspirerende (en vaak speelse) schrijfoopdrachten. Er is gelegenheid de geschreven teksten voor te lezen. Je kunt aan den lijve ervaren hoe simpele opdrachten meer en meer verbinding met de eigen levensloop tot stand kunnen brengen. Arianne toont bovendien hoe je het methodisch autobiografisch schrijven in kunt zetten om betekenisvolle én levendige teksten te schrijven.



JOUW LEVEN IN EEN BOEK

ZATERDAG 4 NOVEMBER 2017 - EEN INSPIRATIEDAG VOOR LEVENSVERRHALENPROFESSIONALS

Hoe artjournaling je helpt om splenderwijs momentopnames uit je leven te verbeelden - MONIQUE SMIT

Een art journal is een visueel dagboek, een plek waar je met creatieve materialen kunt spelen, experimenteren en verbeelden. Je werkt met diverse nieuwe technieken waar je mee speelt. Je leert zo de poëzie ontdekken in jouw leven en daar vorm aan geven. Zo ontstaat jouw persoonlijke levenskunst dagboek. Je kunt je helemaal uitleven in collage- en druktechnieken en het resultaat is een leuke pagina of boekje. Het is een fijne manier om even naar binnen te keren en stil te staan bij de schoonheid in je leven.

WORKSHOPRONDE 2

Hoe je met gedichten de kern van een (levens)verhaal zichtbaar en voelbaar maakt - MONICA BOSCHMAN

Gedichten kunnen de kern van een levensverhaal of gebeurtenis zichtbaar én voelbaar maken. Ze werken op een andere laag dan het uitgeschreven verhaal, dat maakt de combinatie zo krachtig. Dichter en schrijfdocent Monica Boschman laat je in deze inspirerende workshop een aantal dichtvormen ervaren die bruikbaar zijn in het werken met levensverhalen. Hoe kun je bij een verhaal een gedicht maken? Kun je in een gedichtencyclus het levensverhaal vangen? Met welke oefeningen kom je vanuit bestaande poëzie tot eigen woorden? Je ervaart de rijkdom van poëzie voor het levensverhalenwerk en schrijft zelf twee gedichten vanuit jouw verhaal.



JOUW LEVEN IN EEN BOEK

ZATERDAG 4 NOVEMBER 2017 - EEN INSPIRATIEDAG VOOR LEVENSVERRHALENPROFESSIONALS

De oogst: wat ik leerde en wil doorgeven na 40 jaar werken met mensen en hun levensverhalen - JOSÉ FRANSSEN

José Franssen begeleidt en traint al tientallen jaren mensen die hun levensverhalen of die van anderen willen opschrijven of vertellen. Over haar persoonlijke drijfveren en het doorgeven van haar kennis en gedachtengoed geeft ze nu een lezing. Waarom bleef het werken met levensverhalen voor haar zo inspirerend, wat is de oogst, wat heeft het haar opgeleverd, en hoe verzorgt ze haar eigen 'professionele nalatenschap'? Ze zet een aantal belangrijke uitgangspunten en werkprincipes op een rij, geeft tips en goede raad. Een verhaal over lesgeven, over doorgeven en weggeven van kennis en weten. Na de lezing is er ruimte voor vragen en gesprek.

Hoe schrijf je je levensverhaal zo dat je boek geschikt is voor de verkoop? - BRENDA VAN DIJK

Wil je meer doen met jouw levensverhaal? Wil je er bijvoorbeeld lezingen over geven, workshops aan koppelen of meer mensen mee inspireren dan jouw directe familie- en vriendenkring? Dan moet je met een aantal zaken rekening houden. Brenda van Dijk vertelt je waar je op moet letten, wat je wel en niet moet doen en hoe je jouw boek geschikt kunt maken voor de verkoop aan een groter publiek. Brenda begeleidt vooral auteurs die ambities hebben met hun levensverhaal, die zichzelf willen profileren als expert of die hun persoonlijke ervaringen en visie gebruiken als basis voor hun bedrijf.