

## Inhalte

- Wie verläuft eine konstruktive Mitteilungsrunde/ein Blitzlicht?
- Was genau ist unter aktivem Zuhören und freier Aufmerksamkeit zu verstehen?
- Welche Rituale stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl?
- Wie kann ich Gefühle entlasten, ohne andere TeilnehmerInnen zu überfordern?
- Was brauchen die Gruppenmitglieder für ein Gefühl von Gleichwertigkeit?
- Wie funktioniert ein konstruktiver Umgang mit Unstimmigkeiten und Aggression?
- Wie genau kann (Selbst-)Wertschätzung und Selbstvertrauen gefördert werden?

## FORTBILDUNG: SELBSTHILFE MIT CO-COUNSELLING

- zur Stärkung emotionaler Gesundheit und Kompetenz in Selbsthilfegruppen
- zur Förderung von Zusammenhalt
- zur Unterstützung von Neugründungen

Um klar zu sehen, genügt oft ein  
Wechsel der Blickrichtung.  
Antoine de Saint-Exupéry

Initiiert vom  
Team der Counsel-TrainerInnen im ‚Haus Kloppenburg‘  
Zentrum für psychol. und soziale Arbeit, Münster  
<https://www.haus-kloppenborg.de>



Gefördert von der  
AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen  
Servicezentrum Osnabrück  
<https://www.aok.de>



Ein Projekt in Kooperation  
mit der Selbsthilfekontaktstelle  
für Landkreis und Stadt Osnabrück  
<https://www.selbsthilfekontaktstelle-os.de/>



## Das Seminarkonzept

Mit der Selbsthilfe-Methode Co-Counselling werden Menschen befähigt, sich selbst und andere besser kennenzulernen und zu unterstützen. Durch praktische Selbsterfahrung und Körperarbeit in Groß- und Kleingruppen werden die Inhalte des Co-Counselling in dieser Fortbildung eingeübt und erläutert.

Es wird ein Handwerkszeug vermittelt, das in Selbsthilfegruppen und bei Neugründungen hilfreich ist für Zusammenhalt und wertschätzend achtsames Miteinander.

Ein kompetenter Umgang mit dem Zusammenspiel von Fühlen, Denken und Handeln wird praktisch erfahrbar gemacht. Emotionale Gesundheit und Lebenskraft werden gestärkt.

Grundlegend ist das Prinzip der Gleichwertigkeit und beurteilungsfreien Begegnung. Der Grundgedanke dabei ist, dass jeder Mensch die Kräfte und Potenziale zu einer gelingenden Lebensentfaltung schon in sich trägt.

## Termine und Information

### Info-Abend:

Mittwoch, 15. 09.2021, 19:00 - 21:00 Uhr

### Wochenend-Seminar:

Freitag, 01.10.2021, 17:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 02.10.2021, 09:30 - 21:30 Uhr

Sonntag, 03.10.2021, 09:30 - 16:30 Uhr

### Nachtreffen:

Mittwoch, 13.10.2021, 19:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 17.11.2021, 19:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 08.12.2021, 19:00 - 21:00 Uhr

### Ort

Institut für  
Systemische Fort- und Weiterbildung (n.i.l.)  
Herrenteichstr. 1, 49074 Osnabrück

### Kosten

Seminargebühr inkl. Nachtreffen 280,- €.

Für **TeilnehmerInnen aus der Selbsthilfe** wird die Fortbildung von der AOK Niedersachsen gefördert – **Selbstbeteiligung 20,00 €/p.P.**

**Seminarleitung und Anmeldung (verbindlich)**  
bis spätestens 24.09.2021

### • Elisabeth Harting

Pädagogin M.A., Gesprächstherapeutin  
info@elisabeth-harting.de

05403 780337

### • Hilla Siebenkotten

Diplom-Psychologin, Systemische Therapeutin  
hilla.sie@web.de

0541 25472

### • selbsthilfekontaktstelle@LKOS.de

0541 501 8018

## Co-Counselling ermöglicht

- spontan und frei in einer geschützten Gruppe Gedanken und Gefühle auszusprechen
- eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und sie klar und offen mitzuteilen
- sich gegenseitig respektvoll zuzuhören
- sich selbst liebevoll zu betrachten
- mehr Selbstbewusstsein aufzubauen
- mutiger und ehrlicher zu reagieren
- Ideen zu entwickeln, wie man Probleme anpacken und lösen kann
- neue Handlungsperspektiven zu entwickeln und dadurch mehr Zufriedenheit im Leben zu erlangen