

## Co-Counselling ermöglicht

- Gedanken und Gefühle spontan und frei in einer geschützten Gruppe auszusprechen
  - eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und sie klar und offen mitzuteilen
  - sich gegenseitig respektvoll zuzuhören
  - mehr Selbstbewusstsein aufzubauen
  - mutiger und ehrlicher zu handeln
  - Ideen zu entwickeln, wie man Probleme anpacken und lösen kann
- dadurch mehr Zufriedenheit, Lebensqualität, seelische und körperliche Gesundheit.

Sei du selbst die Veränderung,  
die du dir wünschst für diese Welt.

Mahatma Gandhi

FORTBILDUNG

Gefühle entlasten  
Veränderung wagen

Einführung in die Selbsthilfe-Methode

Co-COUNSELLING

Initiator:innen:

Counsel-Trainer:innen vom ‚Haus Kloppenburg‘  
Zentrum für psychol. und soziale Arbeit, Münster  
<https://www.haus-kloppenburg.de>



Förderung:



Kooperation:

Selbsthilfekontaktstelle  
Landkreis und Stadt Osnabrück  
<https://www.selbsthilfekontaktstelle-os.de/>



## Das Seminarkonzept

Die Selbsthilfe-Methode Co-Counselling befähigt Menschen, sich selbst und andere besser kennenzulernen und zu unterstützen.

Emotionale Gesundheit und Lebenskraft werden gestärkt.

Das Zusammenspiel von Fühlen, Denken und Handeln wird in der Fortbildung mit praktischer Selbsterfahrung und Körperarbeit erfahrbar gemacht. In Groß- und Kleingruppen werden die Inhalte des Co-Counselling erläutert und eingeübt.

Speziell für Menschen aus Selbsthilfegruppen wird ein Handwerkszeug vermittelt zum achtsamen Wahrnehmen eigener Bedürfnisse, zur Entwicklung von Verarbeitungsstrategien für belastende Lebenssituationen und zum Angehen von Veränderungsschritten im alltäglichen Leben sowie zur Umwandlung hinderlicher Gedanken und Glaubenssätze.

Grundlage sind die Prinzipien Gleichwertigkeit und beurteilungsfreien Begegnung sowie die Überzeugung, dass jeder Mensch die Kräfte und Potenziale zu einer gelingenden Lebensentfaltung schon in sich trägt.

## Termine und Information

### Info-Abend

Montag, 04. 07.2022, 19:00 - 21:00 Uhr

### Wochenende – Teil 1

Freitag, 19.08. – Sonntag, 21.08.2022

### Wochenende – Teil 2

Freitag, 18.11.2022 – Sonntag, 20.11.2022

### Treffen zum Üben und Vertiefen

Mittwoch, 07.09.2022, 19:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 05.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 07.12.2022, 19:00 - 21:00 Uhr

### Ort

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

### Kosten

Gesamt: 465,00 €

wobei die Fortbildung von der IKK Classic gefördert wird mit einer Selbstbeteiligung für Mitglieder von Selbsthilfegruppen von **50,00 €**.

### Leitung – Counsel-Trainerinnen

#### • Elisabeth Harting

Pädagogin M.A., Gesprächstherapeutin

#### • Hilla Siebenkotten

Diplom-Psychologin, Systemische Therapeutin

### Anmeldung (verbindlich)

05403 780337 – info@elisabeth-harting.de

0541 25472 – hilla.sie@web.de

## Inhalte

### 1. Wochenende

- aktives Zuhören und freie Aufmerksamkeit
- Konstruktive Mitteilungsstunden/Blitzlicht
- Rituale zur Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls
- Entlastung von Gefühlen, ohne andere Teilnehmer:innen zu überfordern
- Entwicklung eines Gefühls von Gleichwertigkeit der Gruppenmitglieder
- konstruktiver Umgang mit Unstimmigkeiten und Aggression
- Förderung von (Selbst-)Wertschätzung und Selbstvertrauen

### 2. Wochenende

- Erkennen einschränkender Verhaltensmuster, die Veränderung behindern
- Verwandlung ungueter Gewohnheiten in Gruppen zum Positiven
- Kreative Entwicklung erster Schritte, um Ziele und Wünsche wahr werden zu lassen
- Formulierung von Leitsätzen, die zu neuen Handlungsweisen im Lebensalltag ermutigen.
- Unterstützung durch Andere, um Vorsätze umzusetzen