



Einladung Co-Counselling Basiskurs I

Anmeldung

Die Anmeldung kann bitte telefonisch oder per E-Mail an eine/n der genannten Basiskurstrainer/innen erfolgen.

Für weitere Informationen und um Fragen zu beantworten, werden die Basiskurstrainer/innen vor Kursbeginn den Kontakt mit den angemeldeten Personen aufnehmen.

Anmeldeschluss bis 14 Tage vor Beginn.

Kosten und Formales

Die Teilnahmegebühr von 250 Euro beinhaltet zwei Mittagmahlzeiten und Getränke (Wasser, Tee, Kaffee).

Der gesamte Betrag von 250 Euro ist 14 Tage vor Beginn des Basiskurses zu überweisen. Das Konto für die Überweisung wird nach der Anmeldung mitgeteilt.

Termin

Freitag, den 12.01. ab 16 - 21:30 Uhr

Samstag, den 13.01. ab 10 - 21:15 Uhr

Sonntag, den 14.01. ab 10 - 17 Uhr

Kosten

250 Euro pro Person

Finanzielle Unterstützung durch den Förderverein Haus Kloppenburg möglich.

Basiskurstrainer*in

Markus Papenberg

Tel.: 0251 3833483

markus.papenberg@web.de

Vera Vortkamp

vera.huels@gmx.de

Für Nachfragen und weitergehende Informationen stehen wir gerne zur Verfügung.

Weitere Infos auch unter

www.haus-kloppenburg.de



Entfalte deinen Ratgeber in dir ...



Haus Kloppenburg



... du triffst ihn beim Co-Counselling,
einem besonderen Weg.



Haus Kloppenburg

Zentrum für psychologische und soziale Arbeit
Wasserweg 149, 48149 Münster
www.haus-kloppenburg.de

Basiskurs I - die Inhalte

Im Lichte der Aufmerksamkeit entdecken wir uns selbst mit unseren Gefühlen, Gedanken und Empfindungen und geben unserem inneren Erleben Ausdruck.

Im Co-Counselling wird gelernt:

- das assoziativ Sprechen
- Gefühle wie Trauer, Wut, Angst und Freude wahrzunehmen und auszudrücken
- die eigene Kreativität zu entwickeln und zu nutzen
- Self-Care lernen - gut zu sich selbst zu sein
- das eigene Unbewusste zu erforschen und dadurch inneren Frieden zu finden

um im geschützten Rahmen neues Verhalten auszuprobieren und um die eigene Persönlichkeit (neu) zu entdecken und weiter zu entwickeln.

Erläuterung zum Co-Counselling- Verfahren

Im Lebensalltag geht es oft darum, zu funktionieren und Leistungen zu erbringen. Dabei kann es geschehen, dass wir uns immer mehr von uns selbst entfernen. Menschen äußern z. B.: „Ich weiß gar nicht mehr, wer ich eigentlich bin.“

Auch das heute übliche „Posieren“ kann den Anschein von Stärke, Kompetenz und Durchsetzungskraft vermitteln und ist jedoch häufig eine aufgesetzte Marketing-Strategie.

Jeder Mensch verfügt über große Potentiale: liebevoll, kreativ und lebendig zu sein. Weil aber Gefühle wie Angst, Schwäche und andere see-



Counsel Initiative
Münsterland

lich schmerzhaft Erfahrungen verdrängt werden, sind bei vielen Menschen diese Potentiale blockiert. Gefühle zum Ausdruck zu bringen ist in unserer Gesellschaft weitgehend verpönt. Unser Denken, Fühlen und Handeln zeigen immer gleiche Muster, die nur schwer zu erkennen und zu verändern sind.

Abgespeicherte, unverarbeitete Erfahrungen können im geschützten Rahmen lebendig und dadurch endlich entlastet und neu bewertet werden.

Somit kann das Verfahren zur Aufrechterhaltung körperlicher und seelischer Gesundheit einen relevanten Beitrag leisten.

Es gibt eine Selbsthilfe-Gemeinschaft, die Counsel-Initiative-Münsterland (CIM), die regelmäßig Veranstaltungen im Haus Kloppenburg anbietet.