

## Grundkurs Co-Counselling – Training in emotionaler Kompetenz

Lerne Gefühle genauer wahrnehmen und ausdrücken zur Weiterentwicklung der persönlichen Integrität in Beruf und Privatem

**Team:** Siglind Willms und Andrea Kreisel

**Ort:** Haus Kloppenburg, Münster

**Bereich:** reflexiv/kommunikativ

**Veranstaltungstyp:** Wochenend-Blockseminar

**Kreditpunkte:** 2- 4 CPs

**Prüfungsmodus:** Ausarbeitung eines reflektierenden Berichtes; Prüfungsmodus: regelmäßige Anwesenheit (2 CPs); bei Notengebedarfsbedarf zusätzlich reflektierender Bericht; bis zu 2 CPs zusätzlich möglich bei schriftlichen Ausarbeitungen.

**Anmeldung:** über StuFu / UWE

**ergänzende Informationen:** [andrea.kreisel@uni-wh.de](mailto:andrea.kreisel@uni-wh.de)

<http://www.haus-kloppenburg.de/>

**bei Voraussetzungen:** Interesse an persönlicher Weiterentwicklung des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns, Einhaltung der Schweigepflicht zur Wahrung der Privatsphäre der Counsel-PartnerIn, 35 € Unkostenbeitrag

**Teilnehmerzahl:** max. 15

*Kooperations-Veranstaltung zwischen Studium fundamentale und Integriertem Begleitstudium Anthroposophische Medizin (IBAM)*

Das Co-Counselling möchte die TeilnehmerInnen zu einem bewussten und kompetenten Umgang mit dem Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Handeln befähigen. Wir üben in diesem Seminar die Wahrnehmung der emotionalen Ebene und lernen sie aktiv zu gestalten.

Für den beruflichen Kontext bedeutet dies etwa, dass innere Gegensätze, Stress- und Angstausröser in Teamsituationen nicht übergangen und oberflächlich „geglättet“ werden müssen, um Sachlichkeit und Handlungsfähigkeit zu wahren. Das Co-Counselling zielt darauf ab, die gesamte Persönlichkeit in Handlungen zu integrieren, sodass man sich anderen Menschen gegenüber klar und authentisch verhalten kann. Daraus kann neue Kraft und Kreativität für die (Team-) Arbeit entstehen, Konflikte können vermieden bzw. konstruktiv bewältigt werden.

Das Seminar befähigt zum eigenständigen Co-Counseln. In einem strukturierten Ablauf wird erlernt, eigene Gedanken und Gefühle genau wahrzunehmen (assoziatives Sprechen), wahrgenommene Emotionen körperlich auszudrücken (Katharsis), Gefühle und Gedanken authentisch und wertschätzend zu kommunizieren und eigene

(Verhaltens-)Muster und Glaubenssätze zu analysieren und ggf. reflektiert zu verändern.

Nach abgeschlossenem Kurs besteht die Möglichkeit zweimal wöchentlich im Unikat zu counselln und am Aufbaukurs teilzunehmen.

**Literatur:** Siglind Willms & Johannes Risse: Zum Frieden befreien. Selbsthilfe durch Co-Counselling. Sozio-Publishing 2011.

