



Co-counselling 30 - Önsegítő, társsegítő módszer A teremtő támogató figyelem a jelenLétben

A társas támogató, önfejlesztő módszer során a résztvevők egy 32-40 órás alapkursus alatt elsajátítják az 1970-s évek óta, a humanisztikus pszichológia alaptéziseire épülő, élő és aktív önsegítés és kölcsönös támaszkodói készségeket. Magyarországon 1985-86. óta elérhető, a nemzetközi hálózat szerves tagjaként működő, támogató közösség.

A co-counselling alapok elvégzése után

1. jobban tudod az érzéseidet keelni, kifejezni, megérezni, átalakítani és mély odafigyelésed terében oldani
2. az asszertív kommunikációhoz alapvetően szükséges önreflexiód és érzelmi intelligenciád
3. a páros és csoportos munka szerkezete tisztább és erősebb énképhez vezet
4. részt vehetsz egy évenkénti, nemzetközi találkozón, (CCI), és a hazai cocosok rendszeres műhelytalálkozóin,
5. a spirituális fejlődést szolgáló éberség és megfigyelő, meditatív, reflektáló jelenLét terét kialakítod, miközben
6. gazdagszik személyes kompetenciád

a támaszkodás, a konzultáció, a coaching, a tanítás és a vezetés terén az önreflexió, az érzelmi intelligencia és az önértékelés terén, sőt ehhez egy elkötelezett támaszcsoportot és módszertant is kapsz



Alkalmazható:

szakmai műhelyek belső, közösségi terek erősítésére, minden támaszkodó, segítői foglalkozásban (tanár, pszichológus, mentálhigiénés szakemberek, gyógyítók), közösség és szervezetfejlesztők, coachok és facilitátorok, stb.



Vezeti: [Ruzsa Ágota Éva](#), a magyar és nemzetközi CCI (Co-Counselling International) közösség, a Surrey egyetemen 1988-ban akkreditált coco tanára és hazai cocos társ. Régi cocosokat szeretettel várunk és ha tanárrá akarsz válni, akkor kérlek, jelentkezz be.



Időpont és jelentkezés és további tájékozódás a [Facebookon](#) és [honlapunkon](#).

Díjazás a coco szellemiségének megfelelően a 40 órás képzés díja: **38.000-65.000 HUF** között, melyből 15.000 Ft regisztrációs díj. Természetesen a minimum díjazás (38.000HUF) feletti összegből a fizetni nehezen tudókat, ösztöndíjat kérőket is tudjuk segíti. A lényeg, hogy mindenki, aki akar, a közösségi adományok és barter felajánlások által itt lehessen és tanulhasson velünk együtt.

A képzés a SoL Intézet **jelenLét coach- és TÉR facilitátor képzési** programjában egy alapvetés biztosító modul

Ajánlás: „Ez egy olyan lehetőség a személyes fejlődésre, ahol a gyakorlatokat párban csinálod, egyszer konzultáns, egyszer kliens szerepben, rátanulsz az önállóságra és a segítő módra ugyanazon ülés alatt. Ha elvégezted az alaptanfolyamot utána már dolgozhatsz a megoldandó ügyeiden a hasonlóan végzettekkel. Nincs újabb kiadásod, az idők végeztéig ingyen fejlődsz. Évente többször látogathatsz a különböző országok találkozóit, ezek már a pénztárcádtól függenek. (USA, Anglia, Írország, Hollandia, Németország, Magyarország, Új-Zéland, Izrael). Az életem egyik nagy jótéteménye, hogy elvégeztem ezt a tanfolyamot. Olyan kultúrát ismertem meg, amit sehol másutt, szabadságot, nyíltságot, felelősséget magamért. Ajánlani tudom mindenkinek. Ha jobban elterjedt volna hazánkban, a világban, akkor a dolgok jobban mennének.” *Kaminszki Ildikó*
„Ajánlásom a kokó használatát illetően egyértelmű; szakmai (és) önmagamról szóló tudásom értékesebbik felét a 15 éves kokós létem formálta. Nagykőrösön a 2008-ig tartó főiskolai tanári munkám utolsó éveiben a 4x30 órás, bentlakásos (Berekfürdő) készség-és személyiségfejlesztő tréningek egyike szabadon választható volt, így lettek alapkursusok. Még integrációs napunk is volt Lajosmizsén. A dolog a személyemhez kötődött, így távozásommal együtt abbamaradt...A szociális munka mesterképzésen egy év a személyközpontú megközelítésé, készség szintre is eljut a hallgatók egy része; és 3 féléven keresztül használjuk az esetfeldolgozó csoportokon (de ez nem tiszta kokó kb. 70%). Én 2 előadásomban is beépítettem történetét, jelenét, kiegészítendő a módszertani elemeket. (Semmelweis Egyetem, Mentálhigiéné Intézet). Hát ennyi... és sok sikert az új kurzushoz! *Dr. Fruttus Levente*