

▪ heb je dat ook wel eens?

Een gevoel dat je:

- je meer thuis wilt voelen bij jezelf en bij anderen?
- meer uit je leven wilt halen?
- meer in evenwicht wilt zijn tussen actie en rust in jezelf?
- gebeurtenissen uit het verleden van minder invloed wilt laten zijn op je huidige handelen?
- met minder stress en meer ontspannen de uitdagingen in je leven wilt aangaan?
- wilt dat er iemand zonder inmenging naar je luistert?
- wilt ontdekken dat je niet de enige bent die uitdagingen heeft?

▪ wat doet co-counselen?

Je neemt je leven in eigen hand en leert samen met andere co-counselers gevoelens te beleven en te uiten. Dat maakt ruimte vrij voor inzicht, in jou zelf en in jouw omgaan met mensen en situaties. Dan kun je stappen zetten: je eigen keuzes maken, zelf bepalen waarmee jij je verbindt, contact maken met anderen en met jezelf.

Co-counselen helpt je aandacht aan jezelf te besteden en leert je hoe je anders kunt omgaan met je gedachten en gevoelens.

Misschien heb je door het leven het vertrouwen in jezelf en anderen verloren. Co-counselen leert je dit onder ogen zien. Het geeft je gereedschap om hiermee anders om te gaan en stimuleert je tot authentiek handelen vanuit jouw innerlijke waarheid.

▪ voor wie?

Co-counselen is voor mensen die contact willen maken met hun innerlijke bron en die zelf richting willen geven aan hun leven.

Co-counselen berust op wederkerigheid en is niet mogelijk voor mensen die weinig aandacht voor andere mensen kunnen opbrengen. Ook is co-counselen niet geschikt voor mensen met alcohol- en drugsproblemen.

▪ de basistraining

Co-counselen leer je in een basistraining. Hierin leer je een veilige omgeving te scheppen voor jezelf en voor de ander. Je werkt vaak in tweetallen. De één geeft aandacht, de ander werkt aan iets van zichzelf. Na een afgesproken tijd wissel je van rol.

De centrale gedachte is dat liefdevolle en oordeelloze aandacht helpt bij het leren omgaan met nabijheid, gevoelens van jezelf en van de ander.

▪ basistechnieken

Je leert basistechnieken om je hoofd, hart, gevoel en verstand te laten samenwerken. Het ene moment laat je emoties gaan en het volgende moment denk je helder, verwerk je wat er in je omgaat, maak je keuzes, kom je in actie. Soms heb je behoefte aan een luisterend oor, een andere keer wil je graag uitdrukken wat er in je leeft.

Co-counselen betekent voor de één meer gevoelens toelaten en voor de ander juist ze beter te beheersen. Voor een ander gaat het eerder om grenzen verleggen en nieuwe mogelijkheden verkennen.

Het gaat in het leven niet alleen om zware en serieuze zaken en problemen. Het gaat er ook om, van het leven te genieten, de positieve dingen in jezelf en anderen te ontdekken.

Daarom gebruiken we graag creatieve, speelse werkvormen. We werken veel met muziek en lichaamsbeweging, maken plezier en lachen veel.

▪ en ... na de basistraining

Er is een netwerk van mensen die samen de Vereniging Co-counseling Nederland (CCN) vormen. Daar kun je doorgaan met co-counselen, in je eigen tempo, op jouw manier en samen met andere co-counselers die je zelf uitkiest. In sommige regio's zijn supportgroepen en themagroepen. Ook organiseert de vereniging co-counselweekenden en zijn er allerlei activiteiten op landelijk en plaatselijk niveau. CCN is een onderdeel van het internationale co-counsel netwerk, CCI, waardoor je ook in het buitenland kunt co-counselen.

▪ tenslotte

Wil je meer praktische informatie over co-counselen vanuit het CCI netwerk? Kijk dan op: www.co-counseling.nl. of neem contact op met een trainer bij jou in de buurt.

▪ informatie

Voor trainingen en trainers bij jou in de buurt
kijk ook op: www.co-counseling.nl.

Noord Nederland

Joke: 0516 – 492210
JokeStassen@co-counseling.nl



Oost Nederland

Marlies: 038 – 4608461
MarliesTjallingii@co-counseling.nl



Noord Holland

Nettie: 020 – 4195213
NettieGruson@co-counseling.nl



Gelderland

Marian: 026 – 3274602
MarianWijngaarden@co-counseling.nl



Zuid Holland

Mira: 06-24447539
MiraReus@co-counseling.nl



Zuid Holland

Peter: 071- 5126919
PeterKoekebakker@co-counseling.nl



Zuid Holland & Utrecht

Marjan: 010 – 2652974
MarjanTuk@co-counseling.nl



Nederland & Schotland

Jan Pieter: 0044-1315516146
JanPieterHoogma@co-counseling.nl



Basis training Co-counselen

Succesvol omgaan met emoties

