



„Képesé váltam meghallgatni és megérteni az embereket úgy, hogy egyáltalán nincs rám hatással az ő érzelmi állapotuk, a befolyásolási-meggyőzési akaratuk, a hatalmi szándékuk. Így jelentősen nőtt az együttműködési képességem is./egy mérnök résztvevő, M.Ferenc /

Teremtő, támogató figyelem-CoCo I.

avagy „ társas munka érzelmi intelligenciák és hatékony figyelmünk fejlesztésére”

Bevezető

A képzés során megtanulunk önmagunkra és társunkra úgy figyelni, hogy ebben a támogató térben önmagunkat és társunkat is könnyebben elfogadjuk és az elfogadás magával hozza az ítékezés mentes támogatást, fejlődést és kibontakozást. Igazán kpesek leszünk odaadó figyelemre, amely fokozza társas kapcsolataink hatékonyságát-munkahelyen és a családban egyaránt.

Ajánlott célcsoport

- ▶ Mindenkit szeretettel várunk, aki úgy akarja erősíteni önismeretét, hogy közben fejlődik érzelmi – kapcsolódási képessége, a figyelve fókuszáltabbá lesz és ítélező hajlama csökken, támogató-együttműködő képessége-késztetése nő.

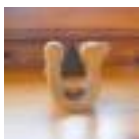
Program előfeltétele

- ▶ kíváncsiság önmagunk iránt, érdeklődés és bizonyosság, hogy fejlődhetek alapkészségeimben, elköteleződés egymás támogatására - társas-páros és csoportos – munkára.

Amit tanulhatsz a programon

- ▶ önismereti, önfejlesztő készségelcső fejlődésedet irányítanit, mellyel a továbbiakban saját magad, egy társ támogató jelenlétében biztonságosan tudod a be
- ▶ hatékony, koncentrált figyelem,
- ▶ az érzelmek-testünk és gondolataink közötti kapcsolat és kölcsönhatás, amely hétköznapijainkra és munkavégzésünkre nagy hatással van
- ▶ az odaadó és a másikat támogató jelenLétet
- ▶ örömet, belső szabadság és a pozitív értékek felismerése és kifejezése által
- ▶ életerőt és kreatív célorientált munkatervezést
- ▶ izgalmas és gyakorlatias eszköztárat

Amire számíthatsz a programon



hogy munkatársakkal együtt dogozol, és eközben biztonságos és a saját személyes határaidat tiszteletben tartó, elfogadó légkörben tudsz együtt dolgozni mindenkivel..

Tartalom

A 4+2+2+2+2+4 órás foglalkozás során alapokat kapsz és gyakorolsz be az alábbiak érdekében

- ▶ a figyelem-koncentrált és elfogadó jelenlét képességének fejlesztése
- ▶ az érzelmeink és az emlékeink, gondolati mintázataink kialakulása és kölcsönhatása
- ▶ bátorság és önfogadás
- ▶ ítékezés mentes, támogató figyelem
- ▶ szabad, kreatív gondolkodás erősítésének eszközei

Fejlesztett kompetenciák

- ▶ érzelmi és társas intelligencia fejlődése, megerősödése, amely munkahelyi kapcsolataidat gördülékenyebbé teszi és a közös, együttműködő gondolkodást megerősíti, miközben lehetőséget nyújt személyes, belső stresszes vagy konfliktusos helyzetek kreatívabb megoldására.
- ▶ A módszer egyben megalapozza, hogy a nemzetközi és hazai [Co-Counselling hálózat](#) és közösség tagjaként majd hasonló készségekkel dolgozó élő emberek támogató és önirányított munkát végző tagjává válhass.



Oktató: **Ruzsa Ágota** ([SoL Intézet](#))

Oktató bemutatása:



- ▶ Ruzsa Ágota vagyok. A co-counsellinget 1986-ban tanultam, amikor - még az International House társalapítója és szakmai igazgatójaként - a szervezetünk belső kapcsolatrendszerét és együttműködését fejlesztettük többek között e módszer segítségével, [John Heron](#) közreműködésével. Zóta egy hosszú és izgalmas tanulási folyamatban továbbléptem, és jelenleg a hazai [SoL közösség](#) vezetőjeként, és a [Globalis Tanuló Szervezetek Közösségének](#) testületi tagjaként dolgozom elsősorban munkahelyi közösségek fejlesztésében, de ez a módszertan minden munkámban segíti és erősíti a hatékonyságomat és szakmai hitelességemet.

Költség: ezt majd mi megadjuk

Időtartam: 4+2+2+2+2+4 óra (nem bentlakásos)

Indul: 12 fő jelentkezése után követő hó első hetében

Helyszín: H13, Belváros
