

# Neue Impulse und Hilfen für den beruflichen Alltag

## COACHING und SUPERVISIONS Gruppe

Institut für Kommunikation und systemische  
Beratung  
Anke Pfeffermann 57632 Berzhausen

**Supervision / Coaching** ist eine Form der Beratung, die eine systemische Reflexion des beruflichen Handelns ermöglicht und damit der Qualifikation und Professionalisierung dient.

**In dieser Gruppe** besteht die Möglichkeit in räumlicher Distanz von der beruflichen Umgebung in Ruhe Rolle(n) und Position(en) im Arbeitsleben zu überdenken:

In welchen Punkten will ich mein Verhalten überprüfen und gegebenenfalls verändern?

Will ich mich weiterqualifizieren, den Beruf wechseln oder mich selbstständig machen?

Einmalige Berufswahl gleich bedeutend mit lebenslanger Entscheidung? Ist mein Beruf Berufung?

In dieser Gruppe reflektieren Menschen aus verschiedenen Arbeitsfeldern und unterschiedlichen Professionen Themen aus ihrem beruflichen Alltag und nutzen dabei auch die Kompetenz der anderen Teilnehmer.

**Das Angebot** richtet sich sowohl an Angestellte als auch an selbstständig Tätige. Es ist für alle sinnvoll, die über ihre Rolle und Position im Arbeitsleben reflektieren wollen. Fragen nach Weiterqualifikation, Berufswechsel, Führungsstil, Verhaltensänderungen werden geklärt; Probleme mit Kolleginnen oder Kollegen ( u.a. Mobbing) konstruktiv angegangen. Schwierigkeiten mit Klienten, Kunden, Vorgesetzten, Partnern werden analysiert und neue Ideen erarbeitet.

**Arbeitsmethoden** können überprüft und optimiert werden.

Die Gruppe bietet einen „Schutzraum“, um bei Bedarf in Selbstreflexion vermeintliche „Schwächen“ zu zeigen. Es werden **Themen** wie Konkurrenz, Macht, Hierarchie, innere und äußere Grenzsetzungen und persönliche oder teambezogene Konflikte angesprochen.

**Arbeitszufriedenheit** und berufliche Perspektiven sind wichtige Motivationsfaktoren für den beruflichen Alltag. Dagegen wirken sich Stress, das "Sich - Ausgebrannt - Fühlen" ( Burn - Out - Syndrom ) und Konflikte negativ auf unser gesamtes Wohlbefinden aus.

**Mit genauer Analyse** der beruflichen Situation wollen wir diesen Symptomen entgegen wirken.

Neue Handlungsmöglichkeiten werden erarbeitet, damit die Arbeitsmotivation gesteigert und einem „Burn-Out-Syndrom“ entgegen gewirkt werden kann. Dazu gehört auch, zu überprüfen, ob das Leben außerhalb der Berufstätigkeit genug Ausgleich (Sport, Hobbys, Kontakte und Erholung) bietet.

Wie wirkt sich mein Privatleben auf meinen beruflichen Alltag aus – und umgekehrt?

Habe ich **Mehrfachbelastungen** zu bewältigen (Kinder, Beruf, Haushalt, Ehrenämter, zu pflegende Angehörige etc), habe ich genug Unterstützung? Ziel ist es, sowohl im Berufs- als auch im Privatleben ausgeglichener und **erfolgreicher** zu sein.

**Methodisch** basiert die Supervision überwiegend auf Erkenntnissen der Psychologie, systemischer Beratung, Psychoanalyse, Gruppendynamik, sowie Organisations- und Kommunikationswissenschaften

Auf Wunsch kann klärende Einzel-, Team- und oder Leitungssupervision in Ihrer Arbeitsstätte durchgeführt werden.

Die Kosten sind steuerlich geltend zu machen.

BEGINN: Januar 2012  
ZEITRAHMEN: 18.30 bis 20.30 Uhr  
Einmal im Monat  
bei Bedarf auch 14 tägig  
und ein Wochenendseminar  
Weitere Termine und der Wochentag  
werden gemeinsam bestimmt

KOSTEN : 30,00 pro Abend

LEITUNG  
und INFO : Anke Pfeffermann,  
Institut für Kommunikation  
und systemische Beratung  
Mühlenstr. 13, 57632 Berzhausen  
Supervisorin ( DVG ),  
Tel : 02685/989690 ( Anmeldung)  
[www.systemcoaching.net](http://www.systemcoaching.net)

ORT Seminarhaus Rott, Bergstr.3,  
57632 Rott

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN :

Ich werde regelmäßig teilnehmen. Sollte ich an einem oder mehreren Terminen verhindert sein, so benachrichtige ich vorher die Leiterin.

Ich akzeptiere die Schweigepflicht über persönliche Belange der einzelnen Teilnehmer/innen.

Ich nehme freiwillig teil und trage die volle Verantwortung für mein Verhalten inner- und außerhalb der Gruppe.

Ich zahle die Teilnahmegebühr jeden zweiten Abend (jeweils 30,--Euro) auch wenn ich nicht jedes Mal anwesend bin.

Die Termine werden in der Gruppe gemeinsam vereinbart. Die Kosten für das Wochenendseminar variieren, je nach Teilnehmer/innenanzahl und Ort. Der Termin hierfür wird gemeinsam festgelegt ( 50,-- bis max. 125,-- Euro zuzüglich geringer Raum- und Selbstverpflegungsanteilen) Bei Bedarf werden Zusatztermine eingerichtet und die Gruppe auch 2013 fortgesetzt.

## **Anmeldung :**

Ich bin mit den oben genannten Teilnahmebedingungen einverstanden und melde mich rechtsverbindlich an:

---

Name

---

Anschrift

---

Telefon

---

Datum, Unterschrift