

Raum zur Reflexion – Supervision für Menschen mit Verantwortung

Supervision bietet Raum, um berufliches Handeln im Alltag wie auch in herausfordernden Situationen bewusst zu reflektieren. Neben der individuellen Perspektive werden auch Teamdynamiken und organisatorische Strukturen berücksichtigt. Ziel ist es, Handlungsspielräume zu erweitern, die berufliche Identität zu stärken und nachhaltige Entwicklung zu fördern.

Typische Inhalte

- Reflexion von Fallbeispielen und Praxiserfahrungen
- Teamdynamik und Konfliktbearbeitung
- Abgrenzung, Psychohygiene & Selbstfürsorge
- Eigene Grenzen erkennen und kommunizieren
- Veränderungen im organisatorischen Umfeld
- Gewaltprävention und Deeskalation
- Achtsame Kommunikation im Team & mit Klient*innen

Berufsgruppen

- Einsatzkräfte & medizinische Berufe
- Soziale & beratende Berufe
- Pädagogische & betreuende Berufe
- Behörden & öffentlicher Dienst
- Seelsorge & spirituelle Begleitung
- NGOs & zivilgesellschaftliches Engagement
- Wirtschaft & Organisationen mit hoher Belastung

Formate

- Einzelsupervision – individuell begleitet, besonders für Führungsrollen oder für Menschen in sehr belastenden beruflichen Umfeldern
- Teamsupervision – zur Stärkung von Kommunikation und Zusammenarbeit im Team – ideal für Fallbesprechungen und gruppenspezifische Weiterentwicklung
- Gruppensupervision – kollegialer Austausch über Berufsfeldgrenzen hinweg

Nutzen von Supervision

- Klarheit im beruflichen Handeln gewinnen
- Herausfordernde Situationen besser bewältigen
- Berufliche Rollen und Verantwortungen reflektieren
- Konflikte im Team konstruktiv bearbeiten
- Psychohygiene und Selbstfürsorge stärken
- Eigene Grenzen erkennen und kommunizieren lernen
- Achtsame Kommunikation mit Kolleg:innen und Klient:innen fördern
- Berufliche Identität weiterentwickeln
- Belastungen verringern und Burnout vorbeugen
- Zusammenarbeit im Team verbessern und Vertrauen stärken
- Veränderungen im Arbeitsumfeld aktiv gestalten
- Handlungsspielräume erweitern und neue Perspektiven entdecken

Ort

Die Supervisions-Einheiten können in Ihren Räumlichkeiten stattfinden oder in meiner Praxis in 2422 Pama. Auf Wunsch auch gerne online via Zoom.

Kostenrahmen

- Einzelsupervision: € 100.- / Einheit (50 Minuten)
- Teamsupervision: € 120.- / Einheit (45 Minuten) – empfohlen werden Doppeleinheiten zu je 90 Minuten.
- Gruppensupervision (max. 8 Personen): ab € 55 / Person / Einheit (90 Minuten)

Zur Person – Mag.^a Mona Schramke



„Es ist mutiger, Schwäche zu zeigen, als Stärke vorzuspielen.“

Seit jeher steht für mich der Mensch in seiner Ganzheit und Entwicklung im Mittelpunkt. In meiner Arbeit als Lebens- und Sozialberaterin begleite ich Menschen achtsam und ressourcenorientiert – besonders in beruflichen, familiären oder gesundheitlichen Übergangphasen.

Supervision bedeutet für mich nicht nur methodische Reflexion, sondern auch Begegnung auf Augenhöhe, um neue Perspektiven zu ermöglichen.

Ich arbeite praxisnah, klar und mit einem feinen Gespür für Zwischentöne – stets mit dem Ziel, berufliche und persönliche Handlungsspielräume zu stärken.

Ausbildungen & Qualifikationen:

- Studium der Pädagogik und Kommunikationswissenschaften
- Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
- NLP-Master
- Ausbildung in systemischem Familienaufstellen
- Meditationslehrerin bei www.meditas.at
- Referentin und Ausbildungsleiterin in der Erwachsenenbildung
- Staatlich geprüfte Tanzpädagogin und Dipl. Schauspielerin