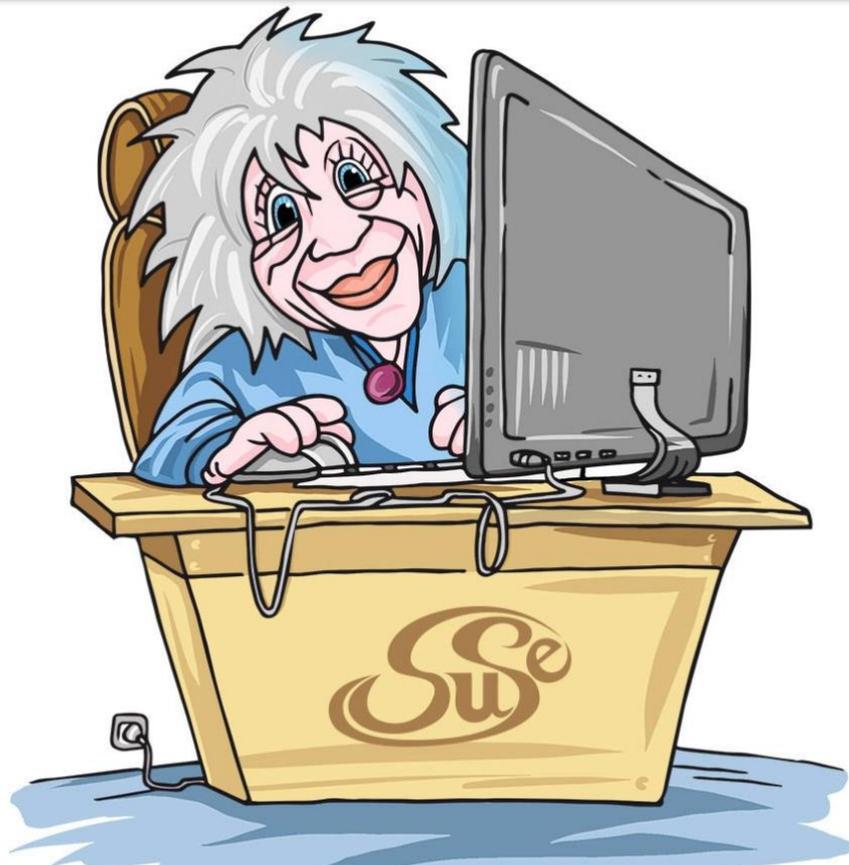


# SuSe

Online Jahresgruppe 2023 - Supervision & Selbstfürsorge



## Darf ich mich vorstellen: Mein Name ist SuSe

*Meine Aufgabe und mein größtes Anliegen besteht darin, zu deinem Wohlbefinden beizutragen. Ich schätze die Arbeit, die du machst, sehr, und ich möchte, dass es dir dabei gut geht. Ich möchte dich stark und fröhlich, kompetent und wirksam sehen.*

*Daher möchte ich dich inspirieren, ermutigen, stärken und begleiten.*

*Ich werde dich immer wieder zu etwas einladen, das dir guttun könnte. Und ich werde dich erinnern, wenn du auf dich selbst vergessen willst.*

*Ich bin eine stärkende Gemeinschaft Gleichgesinnter, in der jede/r Einzelne mit dem ganz Eigenen Platz hat. Die Freude und jeder Fortschritt des/der Einzelnen ist die Freude und der Fortschritt aller, und das Schwierige halten wir gemeinsam aus.*

Besonders Menschen, die in (psycho-)sozialen und gesundheitsbezogenen Berufsfeldern arbeiten und pädagogisch, therapeutisch, beratend oder pflegend andere Menschen begleiten, sind großen Anforderungen und Belastungen ausgesetzt. Dies kann auf Dauer zu Erschöpfung, Überdruß, oder anderen seelischen oder körperlichen Symptomen führen. Es ist nicht notwendig, mit all dem alleine fertig zu werden. Sinnvoller ist es, sich Unterstützung in einer kollegialen Gemeinschaft zu holen.

Unsere supervisorische Jahresgruppe ist eine gute Gelegenheit, sich regelmäßig an etwas Kraftspendendes und Klärendes anzubinden. Man kann manchmal ein eigenes Anliegen einbringen, oder aber auch an den Themen und Prozessen der anderen teilhaben und lernen.

Wir verbinden auf einzigartige Weise die Konzepte von Supervision und ressourcenvoller Selbsterfahrung unter dem übergeordneten Ansatz der Selbstfürsorge. Wir kombinieren Übungen und Theorie aus Traumapädagogik, Mal- und Gestaltungstherapie, Somatic Experiencing, Körperarbeit und systemisch-kunsttherapeutischer Supervision. Dies eröffnet einen breiten Zugang der Auseinandersetzung mit beruflichen und persönlichen Fragen und Themen. Meditative Übungen schließen uns dabei immer wieder an Achtsamkeit und Kraftquellen an.

**5 Termine jeweils Montag von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr am**

20. Februar / 17. April / 19. Juni / 18. September / 13. November

Nicht besuchte Termine können nicht rückerstattet oder nachgeholt werden.

**Kosten:** 250.- €

**Anmeldung** verbindlich per Mail an [office@praxis-riesenhuber.at](mailto:office@praxis-riesenhuber.at)

**Mitzubringen:** Es werden ein Internetanschluss und ein Computer oder Tablet mit Mikrofon und Kamera benötigt. Ein Whats App taugliches Telefon ist von Vorteil, da wir Bilder in unserer Whats App Gruppe teilen wollen. Bitte Schreibsachen und einfache Malsachen bereithalten!

**Teilnahmevoraussetzungen:** Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder spezielle Fähigkeiten mitzubringen, ausschließlich der Wunsch und die Bereitschaft, sich auf sich selbst und auf kreative Prozesse einzulassen. Psychische, körperliche und soziale Stabilität werden vorausgesetzt. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich.

**Veranstaltungsort:**

Online auf zoom, man muss nur auf [DIESEN Link](#) tippen:

[Online-SuSe23](#)

**Leitung:**

Dr. Sabine Riesenhuber & Dr. Christina Rothdeutsch-Granzer

[praxis-riesenhuber.at](mailto:praxis-riesenhuber.at) & [wunderkinder-graz.at](mailto:wunderkinder-graz.at)

(berechtigt nach § 4 Abs. 4 BGBL 14012003;

anerkannt als Gruppensupervision für die LSB-Ausbildung)

