

## Supervision

In der Supervision werden Situationen des beruflichen Alltags reflektiert. Durch die Reflexion werden Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln analysiert und festgefahrene Muster können sich verändern.

### Supervisionsbereiche und Ziele:

- » Kommunikation, Kooperation und Motivation im Team.
- » Unterstützung bei Veränderungen der Arbeitsorganisation.
- » Verbesserung der Arbeitszufriedenheit.
- » Klärung der eigenen Rolle im beruflichen Kontext.
- » Bewältigung von Konflikten und Widerständen.
- » Entwickeln von Lösungsstrategien und neuen Sichtweisen.
- » Burnout-Prävention.
- » Den eigenen Handlungsspielraum erweitern.

### Zielgruppe:

Einzelpersonen, Teams und Gruppen aus sozialen, pädagogischen und beratenden Berufen sowie Personen aus dem Gesundheits- und Bildungsbereich.

## Über Mich

Ich wurde 1968 in Wien geboren, bin seit 1990 verheiratet und habe eine erwachsene Tochter.



### Ausbildungen:

Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Diplomierte Erwachsenenbildnerin, Coach, Trainerin, Kindergartenpädagogin, Lehrgang: Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung, Diplomlehrgang für sozialpsychiatrische Arbeit: Schwerpunkt systemische Intervention und Gestaltberatung, Weiterbildung in Beratung mit Existenzanalytischer Methode

### Berufliche Praxis:

Psychosozialer-, Trainings-, Behinderten-, MigrantInnen-, Kindergarten- und Pflegeheimbereich.

Seit 2005 ausschließlich im Trainings- und Beratungsbereich tätig.

### Methoden der Beratung:

Systemische Intervention, Gestaltberaterischer Ansatz, Existenzanalytische Methode.

### Mein Ansatz:

Lösungs- und ressourcenorientierte Prozessbegleitung sowie Hilfe zur Selbsthilfe.

### Kontakt:

Mobil: 0699 / 81 27 20 78 • E-Mail: t.gunacker@gmx.at  
Praxisgemeinschaft VITAFamily:  
1220 Wien, Ziegelhofstrasse 98/2 • www.vitafamily.at

„Nicht gegen, sondern für etwas zu sein,  
verdeutlicht den Weg zur Lösung.“

Else Pannek ([www.narzissenleuchten.de](http://www.narzissenleuchten.de))

# Tamara Gunacker

## Lebens- und Sozialberaterin

### Arbeitsschwerpunkte:

- \* Supervision
- \* Lebensberatung
- \* Schmerzcoaching
- \* Beziehungsberatung
- \* Burnout-Präventionscoaching
- \* Bildungs- und Berufsberatung

Mitarbeiterin der Interdisziplinären Praxis für Fibromyalgie und andere chronische Schmerzerkrankungen.

Zusammenarbeit mit dem Verein help 4 you company: Beratung und Hilfe bei Rheuma und Nervenschmerz.





## Schmerzcoaching ...

...eignet sich für Menschen, die die negative Spirale aus Schmerz, Hilflosigkeit und Abhängigkeit unterbrechen wollen.

### **Woran wir arbeiten können:**

- » Entdecken der eigenen Ressourcen zur Erhöhung der Lebensqualität.
- » Erweiterung des eigenen Handlungsspielraumes.
- » Herausfinden von Therapiemöglichkeiten.
- » Erlernen von Entspannungstechniken.
- » (Wieder) Hoffnung schöpfen und Möglichkeiten entdecken ein Leben in Achtsamkeit und Selbstwertschätzung zu leben.

## Burnout-Präventionscoaching ...

...eignet sich für Menschen, die nicht mehr abschalten können, körperlich und emotional erschöpft sind und soziale Kontakte als Belastung empfinden.

### **Woran wir arbeiten können:**

- » Erstellen eines Zeitplans und entwickeln realistischer Ziele.
- » Einplanen von Erholungsphasen.
- » Entdecken von Ressourcen.
- » Sich abgrenzen und „Nein-Sagen“ lernen.
- » Soziale Kontakte wieder genießen.
- » Neue Handlungsalternativen ausprobieren und mehr Gelassenheit entwickeln.

## Bildungs- und Berufsberatung ...

...eignet sich für Menschen, die sich beruflich neu orientieren möchten und sich über Berufsalternativen informieren wollen.

### **Woran wir arbeiten können:**

- » Standortbestimmung und Kompetenzbilanz.
- » Zielfindung und Zielplanung.
- » Optimierung der Bewerbungsunterlagen.
- » Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch.
- » Weiterbildungsmöglichkeiten und Informationen über Kursförderungen.
- » Selbstsicherheit.