



VII. Szupervíziós Szakmai Konferencia

Test és lélek a szupervízióban

2018. május 12. szombat

Idő	Program
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	Regisztráció
	ELŐADÁSOK
10 ⁰⁰ - 10 ⁴⁵	A segítő elme. A szupervízió és coaching idegtudományi megközelítése <i>Bokor László</i>
10 ⁴⁵ - 11 ³⁰	A mozgás művészete a szupervízióban <i>Helena Ehrenbusch</i>
11 ³⁰ - 12 ⁰⁰	Szünet, büfé
12 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Test és lélek a segítői kapcsolatban <i>Szemerey Márton</i>
12 ³⁰ - 12 ⁵⁰	Nonverbális intelligencia és szupervízió <i>Kőrösi Beáta</i>
12 ⁵⁰ - 13 ¹⁰	A jelenlét szerepe a szupervízióban. Hogyan tudjuk a tudományos kutatások eredményeit a szupervizori működés javára fordítani? <i>Hídvégi Zsófia</i>
13 ¹⁰ - 13 ⁴⁰	A hála mint lelki és fizikai edzésprogram <i>Ferenczi Andrea</i>
13 ⁴⁰ - 15 ⁰⁰	Ebéd (hidegtálas)
15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	WORKSHOPOK (a regisztrációnál választandó)
	1. A mozgás művészete a szupervízióban: gyakorlati alkalmazás <i>Helena Ehrenbusch</i>
	2. Felismerni mindazt és örülni mindannak, amivel rendelkezünk <i>Ferenczi Andrea</i>
	3. Amikor szóhoz jut a test: a szomatikus sík bevonása a szupervíziós munkába <i>Szemerey Márton</i>
	4. Test, testbeszéd, érzelmi tanulás - A nonverbális intelligencia szerepe a szupervízióban <i>Kőrösi Beáta</i>
	5. A segítő teste – testtudat és középpontosítás a szupervízióban, avagy mit meríthetünk a pilatesből? <i>Bakos Zsuzsi</i>
	6. Tudatos jelenlét, tudatos érzékelés <i>Tamás Lilla, Timár Noémi</i>
17 ⁰⁰ - 17 ³⁰	Szünet, büfé, szendvicsek
17 ³⁰ -tól	FILMVETÍTÉS: Testről és lélekről
19 ³⁰ -tól	Beszélgetés Enyedi Ildikóval, a film rendezőjével Koccintás, beszélgetés

Jelentkezés: <http://szupervizorok.hu/Programok/MSZCT-Szakmai-Konferencia-Test-es-Lelek#elentkezés>



Workshopok bemutatása

Helena Ehrenbusch: A mozgás művészete a szupervízióban: gyakorlati alkalmazás

Lábán Rudolf (1879-1958) magyar táncművész, koreográfus és mozgáskutató munkássága nyitott utat a tudományos kutatások számára a tánc és a mozgás terén. Lábán a mozgást olyan kétirányú nyelvi folyamatnak fogta fel, amelyben az emberi test úgy kommunikál, hogy üzeneteket küld és fogad. Úgy gondolta, hogy a nyelv ezen elhanyagolt formájának megértése segíthet az emberek jobb megértésében.

Az előadás bepillantást nyújt a mozgás szupervízióban betöltött szerepének tudományos kutatásába és lehetőséget ad a mozgás művészetéről folytatott nyílt beszélgetésre.

Biztonságos, előítéletmentes, empátikus keretben dolgozunk. Mozogni fogunk, tapasztalni, visszajelzést adni és fogadni. Teret kap a mozgásspecifikus nyelvről, etikáról, munkában használt testbeszédről, személyes erőforrásokról és csapdákról, valamint a felfedezésekből és szakmai gyakorlatból származó kérdésekről folytatott beszélgetés.

A gyakorlat filozófiai háttere Lábán Rudolf, Carl Gustav Jung és Mary Whitehouse munkásságán, továbbá testi megközelítésű pszichoterápián, neurológián és szupervízió alapul.

Minden résztvevő kap egy mozgásgyakorlatokat tartalmazó kis csomagot a szakmai eszköztára bővítésére.

A workshopot mindenkinek ajánlom, aki professzionálisan foglalkozik emberekkel, érdeklődik a mozgás felfedezése iránt önismerete fejlesztése érdekében, és szeretné megtanulni „eszközként” használni a testét a napi munkájában.

Felszerelés: kényelmes ruházat mozgáshoz, notesz, toll

A megközelítést a szakmai tanulmányaimra és élettapasztalataimra alapozom, melyben megtalálható többek között a jungi pszichológia, a rendszerszemléletű családterápia, a szervezeti tanácsadás és megbeszélés, a kortárs táncművészet különböző formái, a cirkusz és az improvizációs színház.

A workshopot vezeti:



Helena Ehrenbusch

Coach és szupervizor (Der Rote Faden - Tallinn University)

Pszichológus

Koreográfus és testmozgás specialista

Észt Szupervíziós és Coaching Társaság elnöke



Ferenczi Andrea: Felismerni mindazt és örülni mindannak, amivel rendelkezünk

A hála gyakorlásával megtanulhatunk örülni azoknak a dolgoknak, amelyek már a mieink és mások értünk tett erőfeszítéseit is felismerhetjük, illetve értékelhetjük.

Az interaktív műhelymunka során a résztvevők betekintést nyernek abba, hogy a hála mely dimenziója a legjellemzőbb rájuk: a bőség érzékelése, az egyszerű dolgok értékelése és/vagy társas kapcsolataik megbecsülése.

Társas kapcsolatainkban azonban nemcsak a hála átélése, hanem annak kinyilvánítása is kitüntetetten fontos, mint egészségvédő faktor. De vajon hogyan hat a hála kifejezése egyszerre több irányba: a „feladó” és a „címzett” érzelmeire, szellemére és testére egyaránt? Arról is beszélgetünk, miképpen fejleszthető, hogy milyen gyakran és intenzíven éljük át a hála érzését.

Résztvevők száma: max. 12 fő

A workshopot vezeti:



Dr. Ferenczi Andrea PhD

Egyetemi adjunktus

KRE, Pszichológiai Intézet, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék
Pszichológiát Ausztriában tanult, mediációt az Egyesült Államokban és itthon, doktori tanulmányait a Pécsi Tudományegyetemen végezte. Tíz éve vezet önismereti csoportokat különböző tematikák mentén; képez leendő mediátorokat; kutatja többek között a személyközi konfliktusok konszenzusra épülő formáit; a szavak és a szuggesztív kommunikáció hatásait, iskolai egészségpszichológiai vonatkozásait; a hála pszichológiáját. Elkötelezetten hisz abban, hogy másokhoz leginkább sebezhetőségünkön és személyes történeteinken keresztül tudunk kapcsolódni.

Szemerey Márton: Amikor szóhoz jut a test: a szomatikus sík bevonása a szupervíziós munkába

A workshop során sajátélményű gyakorlatok révén, valamint ezek elméleti hátterét megvilágító rövid magyarázatok segítségével tekintjük át, hogy milyen megközelítések alakultak ki a test bevonásával végzett szupervíziós munkára a pszichoterápia egyes iskoláiban. Mint látni fogjuk, terápiás szemléletmódtól függetlenül általános tapasztalat, hogy a testélmény megszólítása nagyban képes gazdagítani a szupervíziós munkát. A workshopon bemutatott technikák előnye, hogy egyéni munkában és csoporthelyzetben egyaránt jól alkalmazhatók.

Résztvevők száma: max. 12 fő

A workshopot vezeti:



Szemerey Márton

Pszichológia doktorandusz, pszichodráma vezető, egyetemi tanársegéd (KRE)

**Kőrösi Beáta: Test, testbeszéd, érzelmi tanulás
A nonverbális intelligencia szerepe a szupervízióban**

Az érzelmi tanulás alapvető, „mindig kéznél” levő eszköze a test. Milyen eszközeink vannak abban, hogy a szupervizáltat segítsük a saját érzelmi tanulásában a nonverbalitás segítségével? Vajon mit mond rólunk a testünk szupervizorként, milyen üzenetet közvetítünk általa?

A workshop során változatos gyakorlatokon keresztül ismerkedünk a szupervízióban rendelkezésre álló nonverbalitás eszköztárával.

A workshopot vezeti:



Dr. Kőrösi Beáta

Pszichopedagógus, jogász, coach és szupervizor képesítéssel rendelkező szakember, képződő pár- és családterapeuta. Humán fejlesztő és támogató szakemberként fő specialitása a karrier és szakmai életút tervezés, kiegészítés megelőzése, stresszkezelés. Cégek és szervezetek számára tart tréningeket, csoport-folyamatokat és egyéni fejlesztéseket. Az Assisi Szent Ferenc Plébánia Párkapcsoló estéinek megalapítója és állandó előadója.

**Bakos Zsuzsi: A segítő teste – testtudat és középpontosítás a szupervízióban,
avagy mit meríthetünk a pilatesből?**

Előbb foglalkoztam a testek szupervíziójával, mint hogy érdeklődésem a szakmai személyiség gondozása felé fordult volna. Edzőként kisebb-nagyobb szünetekkel több évtizede vezetek mozgásprogramokat és mentorálok életmódváltókat. Szupervizorként is gyakran alkalmazom a testtudati módszereket az elmét és a testet összekötő láthatatlan szálak megerősítésével. A saját szakmai fejlődésemhez nagyon sokat adott a megismerkedésem Joseph Pilates mozgásrendszerével, aki saját korának remek egészségcoach-a volt. A workshopon kiderül, hogyan erősíthetik a szupervizori jelenlétet a pilates alapelvek: az erőközpontosítás, a helyes légzés, a koncentráció és a testünk feletti kontroll, és hogyan kerülhetünk ezáltal áramlásba, miközben dolgozunk.

A workshopot vezeti:



Bakos Zsuzsi

Kommunikációs szakember, életmódcoach, szupervizor

A kamaszkoromat végigtáncoltam, az aerobik pedig akkor került az életembe, amikor a külföldön felszedett kilóimtól szerettem volna megszabadulni. Később személyi edzői és pilates oktatói képesítést is szereztem, és coachként is elsősorban az életmóddal összefüggő témák határozták meg a pályám alakulását. Saját önfelfedező-önismereti utazásom meghatározó állomása volt a szupervizorrá válásom, amely azt hiszem, épp úgy átszövi a mozgásóráimat, mint a test erejébe vetett hitem a szupervizori munkámat.

Tamás Lilla. Timár Noémi: Tudatos jelenlét, tudatos érzékelés

Hogyan tudjuk valóban megélni az „itt és most”-ot? Hogyan tudunk éber és tudatos nyitottsággal figyelni úgy, hogy ne veszítsük el a jelenre irányuló fókuszot az elkalandozó gondolatok és érzések között?

A workshopon gyakorlatokon keresztül ismerkedünk olyan mindfulness technikákkal, amelyek segítenek a szupervizori munkánkban.

A workshopot vezetik:



Tamás Lilla

Szupervizor, coach, HR szakértő

„Lehet, hogy minden tudás legelején egy kérdőmondat áll?”
(Ancsel Éva)

Szeretem a kérdéseket. A jó kérdéseket. Azokat, melyek elvezetnek a tényleges motivációkhoz, lehetővé téve a megértést. Azokat, melyek új nézőpontot adnak, ahonnan a valóság a megszokotthoz képest egy más oldaláról mutatkozik meg. Azokat, melyek megválaszolása a változás és a fejlődés lehetőségét kínálják.

Lassan 20 éve kérdezek, kérdeznek és keresem a válaszokat. Hol HR szakértőként, hol felsővezetőként, az elmúlt években pedig szupervizor-coachként. Szeretem a munkám. Hiszek a valódi kérdések erejében, és abban, hogy a válasz keresése segít abban, hogy ne csak éljük, hanem átéljük és megértsük saját életünket.



Timár Noémi

Szupervizor, coach, tolmács

Tolmácsként hamar megtanultam figyelni és megérteni mások kimondott és ki nem mondott gondolatait. Néhány éve szupervizorként elkezdtem megtanulni figyelni a megfogalmazott és elrejtett érzésekre.

Munka közben a koncentráció a jelenben tart. Munka után pedig magamat is figyelem, hogy fülön csíphessem a saját rejtett érzéseimet, gondolataimat.





További előadók bemutatása



Dr. Hídvégi Zsófia

Orvos, mentálhigiénés segítő és szupervizor.

Számomra az orvosi hivatás a legszélesebb értelemben vett rálátást jelenti az emberre, ez adja az alapot a többi működéshez. Világnézetem szerint a testi panasz, a mentális állapot és a lelki megélés szorosan összefüggnek egymással, gyógyítani ezért minden szinten szükséges. Örömet okoz számomra, amikor egy embernél a különböző szinteket bejárva az összefüggéseket együtt fedezzük fel, és így ő ennek a megértésnek a birtokában tud a gyógyulás útján elindulni. A testi betegségek kialakulását sokszor megelőzhetjük, ha idejében rálátunk arra, hogy mentális és lelki szinten már elindult egy elhangolódás. A szupervízió, ami a szakmai működés felől vizsgálja az embert, számomra ennek a prevenció tevékenységnek az egyik pillére.