

XV. Jubileumi Szupervíziós Szakmai Konferencia  
**TALÁLKOZÁSOK - KAPCSOLÓDÁSOK - KÖZÖSSÉG**  
SZUPERVÍZIÓ A XXI. SZÁZADBAN - *Workshopok*

**1. workshop: Miért fontos az önegyüttézés és az öngondoskodás?**

Általánosságban elmondható, hogy túlélésre vagyunk huzalozva, nem a boldogságra. Széles körben elterjedt hiedelem, hogy a belső kritikus motivál, jobb teljesítményre sarkall, ezért talán néha még jó szolgálatot is tesz. Kristin Neff és Christopher Germer elmélete nyomán annak a kérdésnek eredünk a nyomába, hogy hogyan válhatunk belső ellenségből önmagunk legerősebb belső szövetségeseivé? Olyan szövetségessé, aki kedvességgel bánik velünk, együttérez, tudatosan jelen van, és tökéletlenségeink elfogadásával biztosítja számunkra a boldoguláshoz szükséges rezilienciát.

Segítő szakemberként természetesnek érezzük, hogy gondoskodunk másokról, figyelünk a környezetünkben élők igényire, szükségleteire. A workshopon azt a kérdést is górcső alá vesszük, hogy mennyi jut vajon a gondoskodó figyelemből önmagunkra? Miben támogat és fejleszt az öngondoskodás?

Minden érdeklődőt szeretettel várok a workshopon egy gondolatébresztő beszélgetésre.



**Wiesner Zsóka**  
senior szupervizor

## 2. workshop: Testestül-lelkestül szupervizor

Hogyan vagyok a testemben, és mit árul el a testem rólam, amikor szupervizori szerepemben vagyok? Hiteles, kongruens jelzéseket közvetítek a külvilág felé, vagy megjelenik esetleg egy ambivalencia a testi reakcióimban? Fontos tudnunk, amikor ambivalens jelzéseket közvetítünk kifele, akkor beszélgető társunk autonóm idegrendszere ezt veszélyként fordítja le és bekapcsol nála – öntudatlanul – a küzdj-vagy-menekülj állapot. Testünk finom jelzéseit tudatosan nem tudjuk megmásítani, de ezen jelzéseket felismerve, azokat információként feldolgozva már lehetőségünk van alakítani az állapotunkon. Ezen a rövid workshopon arra nézünk rá, hogy amikor szupervizor szerepünkben vagyunk, akkor a külvilág mit észlelhet belőlünk.



**Dr. Hídvégi Zsófia**  
orvos, szupervizor-coach,  
mentálhigiénés szakember

### 3. workshop: Hogyan kapcsolódunk saját szupervizorságunkhoz?

Szupervizor szerepünk egy a többi szerepünk közül. Vajon most hol van a helye saját belső teamünkben? Szerényen meghúzódik a megszokottabb szerepeink mögött? Éppen bátorságot gyűjt? Vagy szabadságharcosként elévágott a többi elé?

Vajon engedjük-e, hogy méltó helyére kerüljön? Vagy még túl tapasztalannak tartjuk, s hagyjuk, hogy életünk más szereplői domináljanak? Tudod, hogy ez rajtad is múlik?

Műhelyünkben F. Schulz von Thun „belső team” modelljével dolgozunk. Kiderülhet, hogy milyen belső ellenlábasai/szabotőrjei lehetnek saját szupervizor voltunknak. Megnézhetjük, mely teamtagjaink aktívak akkor, amikor kezdő szupervizorként működünk, s milyenek akkor, ha már megbecsült teamtagunkká vált.

Rövid elméleti bevezető és demonstráció után lehetőség nyílik arra, hogy a résztvevők kipróbálják a módszer alkalmazását vagy a szupervizor, vagy a szupervizált szerepében. Az alkalom végén összegyűjtjük az új felismeréseket és tapasztalatokat.



**Hubainé Muzsnai Márta**

PhD szupervizor, klinikai szakpszichológus,  
pszichodráma vezető



**Stréda Eszter**

szupervizor, coach, pszichodráma vezető,  
szervezeti tanácsadó, csoportdinamika  
szemléletű csoportvezető

#### **4. workshop: Hogyan váljon a szupervízió közösségalkító erővé a közösségi elakadások konzerválása helyett?**

Az egyórás workshop keretei nem teszik lehetővé a téma élményszerű feldolgozását, ezért a hangsúly a közös vizsgálódáson és gondolkodáson lesz.

Az elmúlt 15 éves tapasztalatomra támaszkodva azt járjuk körül, hogy melyek azok a szupervíziós folyamatok – gyakran mások munkájára építve –, amelyek inkább fenntartják, mint oldják a problémákat.

Megvizsgáljuk, milyen szupervízori magatartás és szemlélet akadályozza a fejlődést és mi az, ami támogatja a kapcsolatok alakulását, ezáltal a csoport és a munkaközösség előrelépését. A közös gondolkodást dr. Karl Schattenhofer koncepciója segíti, amely a Bevezetés a teammunkába és a Bevezetés a csoportdinamikába című műveiben olvasható.



**Snír Péter**

tanszupervizor és oktató a TOPS München - Berlin e.v. szupervizor-képző intézményben,  
csoportdinamikai tréner és szervezetfejlesztési tanácsadó (Német Csoportdinamikai és  
Szervezetdinamikai Egyesület)

## 5. workshop: Az etika jövője a szupervízióban – A szabálytól a jellemig

“Az etikának a világ feltételévé kell válnia, ahogy a logikának is.” Wittgenstein

A szakmaetikát egy hármass megközelítésben helyezzük a workshop fókuszába.

1. Szándék (Erényetika)
2. Tett (Kötelességetika)
3. Következmény (Haszonelvűségi etika)

Ki vagyok én ebben a folyamatban?

Mit kell tennem a szakmai standardok szerint?

Mi szolgálja leginkább a közjót és a fejlődést?

A kérdések segítenek megválaszolni, hogyan hat a külső változó világ a belső világomra és értékrendemre, valamint hogyan tudok én hatni az engem körülvevő világra.

Az etika nem egy választható kiegészítő a szakmánkban, hanem a működésünk elemi előfeltétele.

A szupervízió jövője nem a még vastagabb szabálykönyvekben, hanem a szupervízor etikai tudatosságának mélyítésében van.



**Vizsolyi Ákos**  
senior szupervízor



**Gesztelyi Tamás**  
szupervízor-coach  
mentálhigiénés szakember

## 6. workshop: Mélylevegő – avagy a mélyalkalmazkodás közösségi lehetőségei

A változásban létben a támogató beszélgetések, az együttlétek és a bizonytalanságok sűrűjében néhány kérdéssel való szembenézés hozhat megnyugvást és megújulást.

A workshopon művészetterápiás eszközökkel társított szupervíziós munkamódban történik a szakemberek és érdeklődők körében a közös gondolkodás a természettel való együttműködés érdekében.

Az együttlét - egyéni és közös feltöltődéssel társítva - segíti a következő kérdések közös átgondolását.

1. Hogyan tartjuk meg azt, amit igazán nagyra értékelünk, és nem szeretnénk elveszíteni?  
Megtartás (Resilience)
2. Mit kell elengednünk ahhoz, hogy ne rontsunk vele a magunk és mások helyzetén?  
Elengedés (Relinquishment)
3. Mit kell visszahoznunk az életünkbe ahhoz, hogy segítségünkre legyen az érkező nehézségekkel szembeni küzdelemben? Visszahozás (Restoration)
4. Kivel, vagy mivel kell megbékélnünk, miután valóban ráésméltunk a mulandóságunkra?  
Megbékélés (Reconciliation):

Közös tanulási lehetőségként plusz kérdésekre is van lehetőség, amely alapot adhat a jövő kihívásaira.



**Havasi Virág**  
művészetterapeuta



**Sélley Andrea**  
szupervizor