



Foto: G. Siwonia

»Die Qualität der Arbeit ist untrennbar mit dem Wohlbefinden eines Teams verbunden. In unseren Supervisionen schaffen wir deswegen Raum für Reflexion und gegenseitige Unterstützung«

Heike Sohna, Gründerin und Inhaberin von SEQUOYA, hat mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Begleitung von Menschen in beruflichen Veränderungsprozessen.

SEQUOYA – wer wir sind

SEQUOYA ist eine inhaberinnengeführte Agentur in Kreuzberg für Karriereberatung und Organisationsentwicklung. Seit 2012 coachen wir Menschen, die sich beruflich weiterentwickeln möchten. Und begleiten Unternehmen und Einrichtungen dabei, über ein gutes Arbeitsklima optimale Bedingungen für Erfolg und Wohlbefinden zu schaffen: mit Workshops, Beratungen und vor allem Supervisionen.

Alle, die zu unserem Team gehören, haben zertifiziertes Spezialwissen – auch zur professionellen Begleitung von Supervisionen. Wir arbeiten auf Basis von gemeinsamen Werten wie Verantwortungsbewusstsein, Engagement und gegenseitiger Wertschätzung und freuen uns zusammen mit unseren Kundinnen und Kunden, wenn Veränderungen Wirklichkeit werden.

Gemeinsam reflektieren, gemeinsam wachsen. Supervision, die verbindet.

Unsere Supervision ermöglichen Begegnungen von Mensch zu Mensch mit einem Austausch zu Themen, die im gemeinsamen Arbeitsalltag oft zu kurz kommen:

- o Reflexion des eigenen Handelns
- o Fallarbeit zu herausfordernden beruflichen Themen
- o Gemeinsame Lösungsfindung bei Konflikten
- o Umgang mit hoher Arbeitsbelastung und anderen Stressfaktoren
- o Stärkung der professionellen Nähe und Distanz sowie der Abgrenzungsfähigkeit
- o Mentale und körperliche Gesundheit erhalten, Resilienzen fördern

SEQUOYA
Coaching für Menschen,
die die Welt verändern möchten

Kontakt

Heike Sohna

SEQUOYA | Cuvrystraße 19 | 10997 Berlin
030 26 58 58 40 | kontakt@sequoya.de



Weitere Informationen unter
www.sequoya.de



Alltag reflektieren,
Stärken entdecken,
Herausforderungen
meistern.

Durch Supervision als Team zusammen
wachsen.





Supervisionen: gut für die Arbeit, gut fürs Team

Wer in sozialen, pädagogischen oder medizinischen Fachbereichen mit Menschen arbeitet, sieht sich täglich mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert. So trifft zum Beispiel die hohe Eigenmotivation auf das Erleben von Grenzen des persönlichen Handelns – sei es durch politische und institutionelle Vorgaben oder durch die Möglichkeiten der Klient:innen. Hinzu kommen hohe Arbeitsbelastungen, Konflikte in der Zusammenarbeit im Team und die Sorge, der übertragenen Verantwortung gerecht zu werden.

Regelmäßige Supervisionen unterstützen ein Team dabei, diese Herausforderungen im Arbeitsalltag gemeinsam zu bewältigen. Zu SEQUOYA gehören mehrere erfahrene Supervisorinnen, die Sie gern bei dieser Aufgabe unterstützen.

Mögliche Formen der Supervision mit SEQUOYA

Das Ziel jeder Supervision ist: für Entlastung sorgen, neue Sichtweisen fördern, Lösungsansätze entwickeln. Aber die Supervisionen können sich im thematischen Fokus und im Setting unterscheiden.

Fallsupervision: Austausch im Team zu konkreten Fällen aus der Praxis, die von den Teammitgliedern eingebracht werden.

Teamsupervision: Austausch im Team zu Zusammenarbeit und Kommunikation, zu Strukturen und Arbeitsabläufen und anderen übergeordneten Team-Themen.

Einzelsupervision: Teammitglied und Supervisor:in reflektieren in einer 1:1-Sitzung die persönliche Herausforderungen im Berufsalltag, schwierige Situationen oder Konflikte.

Leitungssupervision: Unterstützung für Führungskräfte in ihrer beruflichen Handlungsfähigkeit. Kann als Einzelsitzung stattfinden oder in einer Gruppe für ein Leitungsteam.

Akutsupervision nach einem belastenden Vorfall: Bei der Arbeit mit Menschen gibt es manchmal heftige Vorfälle, von denen alle im Team betroffen, berührt oder sogar schockiert sind. Eine Akutsupervision hilft dabei, den belastenden Vorfall zu verarbeiten.

Was andere über uns sagen

„ Seitdem wir bei unseren regelmäßige Supervisionen von SEQUOYA begleitet werden, hat sich die Kommunikation innerhalb des Teams verbessert und das gegenseitige Vertrauen und die Wertschätzung füreinander sind gewachsen. Wir gehen solidarischer und hilfsbereiter miteinander um. “

Stellv. Leitung einer sozialen Einrichtung, Berlin-Mitte

„ Heike Sohna macht Lust auf Perspektivwechsel! Sie begleitet unser Team offen, mit ehrlicher Neugier und reagiert witzig und klug auf unsere Besonderheiten. Zusammen mit ihr ist es leicht, neue Lösungen für alte Probleme zu finden, denn mit ihrem unerschöpflichen Methodenarsenal kann sie selbst bei Flaute Wind erzeugen. “

Stellv. Einrichtungsleiter einer sozialen Institution, Berlin-Treptow

„ Es tut uns gut, durch die Supervisionen bei SEQUOYA einen Raum zum Reden, Verbinden und (Auf-)lösen zu haben. Und es tut gut, Probleme beim Namen zu nennen. Vor allem die strukturellen Probleme, die unsere Arbeit erschweren und behindern. Durch den offenen Raum in der Supervision können wir die Schwierigkeiten von Kolleg:innen besser nachvollziehen, wodurch die gegenseitige Unterstützung wächst. “

Stellv. Leiterin einer sozialen Einrichtung, Berlin-Lichtenberg

Die Supervisionen können in Ihrer Einrichtung stattfinden oder in den Beratungsräumen von SEQUOYA. Wir sind bei den Themen sehr flexibel und passen uns den tagesaktuellen Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden an.