



Conny Exß

# GRUPPEN SUPERVISION FÜR FRAUEN

ONLINE

---

Immer ein Lächeln auf den Lippen,  
Terminmanagerin, Seelentrösterin,  
Eventmanagerin, alles im Griff haben,  
sportlich sein, kühl verhandeln können,  
aber auch sexy sein...

Die Anforderungen der Gesellschaft an  
die Frau von heute sind enorm!  
Wie schaffe ich das, wie schaffen das die  
anderen und muss ich das alles sein?

Hol dir Unterstützung von Menschen, die  
dich verstehen ->

2024 - SVG-F

# ÜBER MICH



## CONNY EXß

Supervisorin

Ich bin diplomierte Lebens- und Sozialberaterin mit einer Zusatzausbildung zur diplomierten Supervisorin. Ich arbeite seit Jahren erfolgreich mit Gruppen im sozialen wie auch im technischen Bereich. Dies sowohl im persönlichen als auch im digitalen Setting. In der Supervision lege ich den Schwerpunkt auf den kollegialen Austausch, die Unterstützung sowie das Halten der Balance in der Gruppe.

2024 - SVG-F

# WORUM ES GEHT

Gruppensupervision ist ein Prozess, in dem eine Gruppe von Menschen von einer erfahrenen und qualifizierten Person unterstützt und begleitet wird. Supervision ist eine Methode, die für alle Menschen und Berufsgruppen geeignet ist, unabhängig von Geschlecht, Alter oder Hintergrund. Es gibt keine spezielle Form der Supervision, die ausschließlich für Frauen konzipiert ist.

Es gibt jedoch bestimmte Themen und Fragestellungen, die für Frauen in bestimmten Berufsfeldern oder Lebenssituationen besonders relevant sind, wie z.B. die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Geschlechterrollen, Diskriminierung und Sexismus am Arbeitsplatz oder Karriereplanung und -entwicklung. Genau für diese Themen ist dieses Setting ein idealer Raum. Die Erfahrungen und Lösungsansätze von Frauen in ähnlichen Situationen machen Mut und geben Kraft!

Ich durfte in den letzten Jahren viele glückliche Momente und stärkende Gruppendynamiken begleiten und miterleben. Dies möchte ich auch speziell Frauen in einem geschützten Rahmen ermöglichen.

# INFORMATION

Um die Gruppensupervision besser in den Terminkalender der Frauen integrieren zu können, wird sie nur online über Zoom stattfinden.



## GRUPPENGROSSE

Maximal werden 6 Teilnehmerinnen in einer Gruppe sein. Dies ergibt online eine angenehme Balance zwischen Dynamik und Vertrautheit der Gruppe.



## GRUPPENSTABILITÄT

Die Gruppen bleiben ab dem zweiten Termin gleich. Dies ist wichtig für den notwendigen Vertrauensaufbau.



## INHALTE

Gibt es keine Anlassthemen der Teilnehmerinnen, wird die Supervisorin eine Übung oder ein Wissensthema einbringen.



## VERSCHWIEGENHEIT

In Supervisionsgruppen gilt für alle eine Verschwiegenheitsverpflichtung. D.h. alles was hier gesagt wird, bleibt auch hier.



## KEINE AUFZEICHNUNGEN

Es ist nicht gestattet, während der Supervision zu filmen oder Screenshots etc. anzufertigen.



## KOSTEN

Geplant sind 6 Termine im Jahr mit einer Dauer von jeweils 2 Std. Ein Jahrespaket kostet € 360,- (€ 30,-/Std.)

# DIE TIMELINE

STEP  
**1**

## EVALUIERUNG

*unverbindlich!*

Bitte gib mir kurz bekannt, ob du Interesse an solch einer Supervisionsgruppe hast.

---

STEP  
**2**

## ZUSAGE

Bei genügend Interessierten wirst du dann aufgefordert, dich verbindlich anzumelden und den Gesamtbetrag zu überweisen.

STEP  
**3**

## TERMINFINDUNG

Es wird ein Starttermin von mir vorgegeben und alle weiteren Termine werden in der ersten Sitzung vereinbart.

STEP  
**4**

## PASST DIE GRUPPE WIRLICH?

Nach der ersten Supervision kannst du entscheiden, ob die Gruppe zu dir passt. Falls nicht, kannst du wechseln oder dir werden die übrigen Termine zurückerstattet.

STEP  
**5**

## EMPOWERMENT

Es geht los! Holt Euch und gebt Euch gegenseitig in einem geschützten Rahmen Zuspruch, Kraft und Wertschätzung.

A woman in a light blue dress is running away from the camera on a paved road. The road curves to the left, leading towards a sunset over a coastal landscape with hills and a body of water. The scene is bathed in warm, golden light. A semi-transparent light blue rectangle is overlaid on the center of the image, containing text and decorative elements.

||

**Allein ist man  
stark,  
gemeinsam  
unschlagbar!**

||



2024 - SVG-F

**GIB MIR BITTE  
UNVERBINDLICH  
BIS 23.2.2024**

*Es gibt noch  
Restplätze!*

**DEIN INTERESSE BEKANNT**

Hast du Interesse? Bitte gib mir Bescheid. Je schneller ich weiß, ob genügend Interesse besteht, desto schneller kann ich Gruppen bilden und das gegenseitige Empowerment starten!

**SIGN UP**

+43/699 190 59 390  
office@connyexss.com

# STIMMEN AUS DEM JAHRGANG 2023

“Ich durfte unter Connys Führung 5 wunderbare starke Frauen in einer Supervisionsgruppe kennen lernen. Gemeinsam konnten wir einige Themen gut aufarbeiten und aus verschiedenen Blickwinkel beleuchten. Eine solche Supervision kann ich allen, die an sich selbst weiterarbeiten wollen, absolut empfehlen.”

“Conny Exß schafft mit einer einzigartigen Mischung aus Offenheit, Humor und fundiertem Fachwissen eine Atmosphäre, die zum Nachdenken anregt und gleichzeitig Vertrauen aufbaut. Jede Stunde war nicht nur informativ, sondern auch abwechslungsreich gestaltet. Mit ihrer Fähigkeit, Ernsthaftigkeit und Leichtigkeit zu verbinden, kann ich sie nur wärmstens empfehlen.”



Conny Exß

**SUPERVISION**

CONNYEXSS.COM