

INGRID SOMMER

- ✓ **Beratung**
- ✓ **Supervision**
- ✓ **Coaching**
- ✓ **Seminare**



Indem wir unsere Gegenwart gestalten,
formen wir unsere Zukunft.

Dipl. Familien-, Lebens- und Sozialberaterin

Menschen in Problem- und Entscheidungssituationen berate ich in den verschiedensten Lebenslagen und Settings. Einzelnen, Paaren und Familien biete ich Unterstützung/Beratung bei Themen wie Stress, Burnout (-prävention), Identität, Persönlichkeitsbildung, Steigerung des Selbstwertes, Suchtproblemen, emotionalem Umgang mit Geld, Neuorganisation, Kommunikation, Mobbing, Partnerschaft, Familie, Erziehung, Scheidung, Trennung, Tod und Sterben, Validation, Sexualberatung usw.

Ich arbeite in meiner Praxis vorwiegend mit Einzelpersonen, extern auch mit Teams bzw. Gruppen. Methodisch orientiere ich mich am systemischen und am analytischen Beratungskonzept.

Akad. Supervisorin / Akad. Führungskräfte-Coach (ÖVS Zertifikate)

In beruflichen Angelegenheiten begleite und unterstütze ich Menschen als Supervisorin. Unter meiner Anleitung werden Fragen und Themen, die sich aus den Anforderungen des Berufs ergeben, reflektiert, geklärt und alternative Handlungsmöglichkeiten erarbeitet. Supervision hilft sowohl der Einzelperson als auch der Gruppe/Team, neue Dimensionen und Möglichkeiten zu entdecken. Durch unterstützendes Querdenken und überraschende Fragen eröffne ich die Möglichkeit neue Perspektiven, Antworten und Lösungen zu finden.

Als Führungskräfte-Coach unterstütze ich die Leitung bei der Evaluierung des eigenen Kurses und stelle gemeinsam mit dem Coachee auch Selbstverständliches in Frage.

Organisationberatung / Organisationsentwicklung

Als Organisationsberaterin moderiere und begleite ich die Gestaltung und Steuerung von Entwicklungsprozessen in Organisationen. **Organisationsberatung** beschränkt sich in Abgrenzung zur Unternehmensberatung vorwiegend auf **Prozessberatung** und die Beratung bzw. Begleitung dieser Veränderung und Entwicklung. Im Bereich der **Organisationsentwicklung** konzentriere ich mich auf den sozialen Wandel in Organisationen. Ich unterstütze die Organisationsveränderung in Form von zielgerichteter **Prozessbegleitung**.

Elterncoach (familylab Österreich)

Mit der Methode von familylab Österreich, welche von Jesper Juul, dem dänischen Familienberater und Bestsellerautor entwickelt wurde, arbeite ich mit erprobten Konzepten. Diese, als „Einzelfäden“ kombiniert mit den persönlichen Werten und Zielen der einzelnen Familienmitglieder, werden zu einer sinnvollen Ganzheit für die gesamte „Familie“ verwoben. Beispielsweise steht das bekannte Konzept der Ehe neuen Familienformen und Formen des Zusammenlebens gegenüber. Hier erlebt die Gesellschaft mehr als einen Generationenwechsel, in dem die Jungen etwas Neues wollen.

Meditation nach Dr. Anneliese Fuchs

In den Seminaren werden aktiv durchgeführte meditative Praktiken mit psychologischen Hintergrundinformationen erläutert. Im persönlichen Erfahrungsaustausch erhalten auch Emotionen in der Gruppe ihren Stellenwert, werden aufgefangen und integriert. Ziel ist es, mittels wissenschaftlich anerkanntem Wissen und spirituellen Techniken den TeilnehmerInnen den Zugang zu weiteren inneren Kraftquellen zu ermöglichen.

Berufserfahrungen/Persönliches

Jahrgang 1956, verheiratet, 4 Kinder, seit 1990 Bildungsberatung und Bildungsorganisation, Projektbegleitung, Moderationstätigkeit, Seminar- und Vortragstätigkeit, Ausarbeitung und Begleitung von Veranstaltungsreihen und Projekten, seit 2015 in freier Praxis als Familien-, Lebens- und Sozialberaterin tätig.

Beratungsort

Flexibel in Vereinbarung mit dem Klienten oder in meiner Praxis.