

SOPRA

Soziale Praxis für Beratung,
Schulung und Therapie



Mediation und Konfliktberatung

Externe betriebliche Mitarbeiterberatung

Coaching

Lerntherapie



Vorwort	3
Mediation	4
Zusatzausbildung Mediation	6
Seminare	7
Externe betriebliche Mitarbeiterberatung	8
Coaching	9
Lerntherapie	10
Das Team	11

SOPRA wurde 1991 von Inka Heisig als „Soziale Praxis für Beratung, Schulung und Therapie“ gegründet. Hauptbestandteil des Angebotes von SOPRA waren zunächst die betriebliche Mitarbeiterberatung und Psychotherapie. Sehr schnell kamen Angebote aus den Bereichen Schulung, Coaching und Supervision hinzu. 1996 erweiterte sich das Angebot von SOPRA durch den Einstieg von Gudrun Tschene erneut um die Bereiche Lerntherapie und Konfliktmanagement in pädagogischen Feldern. Der bedeutendste Schwerpunkt von SOPRA ist inzwischen die Mediation. SOPRA bietet seit 1997 Mediation, nicht nur als Verfahren, sondern auch als Zusatzausbildung an.

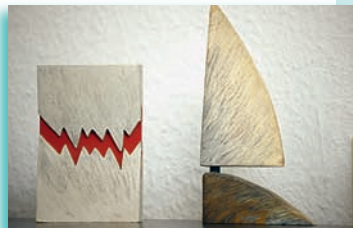
Zurzeit arbeitet SOPRA in Kooperation mit dem VNB – Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen; TRI-ANGEL – Institut für Weiterbildung; tbo – Beratung, Technik, Organisation; Berater Arbeitsgemeinschaft OUTKOM; iipk – Institut für Interkulturelle Praxis und Konfliktmanagement und SuPA – Forum für Bildung, Coaching und Supervision.

Diese Broschüre wird Ihnen einen Überblick über das Angebot von SOPRA geben. Für weiterführende Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von SOPRA selbstverständlich zur Verfügung.

Ihre

Inka Heisig

Inka Heisig





Konflikte entstehen überall dort, wo Menschen miteinander zu tun haben. Durch ihre Individualität mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen, Reaktionsweisen, Meinungen und Zielen kann es zu Konflikten kommen, die eine Auseinandersetzung erfordern.

Im Alltag wird jedoch häufig die Auseinandersetzung vermieden, da die Beteiligten befürchten, dass die Situation eskaliert und/oder sie im Streit unterliegen. Kreativität und Innovation finden dann keinen Platz mehr.

Mediation ist ein konstruktives Konfliktlösungsverfahren, in dem die allparteilichen Dritten (MediatorInnen) zwischen den Konfliktparteien vermitteln. Mediation ist ein außergerichtliches Verfahren, das immer unter der Einbeziehung aller Konfliktparteien stattfindet.

Die MediatorInnen unterstützen die Streitenden dabei, ihre Interessen und Bedürfnisse entsprechende Problemlösung zu erarbeiten. Sie respektieren und fördern die Selbstverantwortlichkeit aller Beteiligten. Die Lösung wird von den Konfliktparteien selbst erarbeitet. Ziel ist es, eine Win-Win-Lösung zu erreichen.

Die Mediation hat sich als hoch-effektives Verfahren in der Streitschlichtung erwiesen, das sich auch bei schärfster Konfrontation bewährt hat.

Mediation in der SOPRA oder vor Ort findet Anwendung bei Arbeits- und Beziehungskonflikten, im Scheidungsverfahren, bei Meinungsverschiedenheiten und Streitereien.

SOPRA verfügt über erfahrene und vom Bundesverband Mediation anerkannte MediatorInnen. Bevor eine Mediation beginnt, erhalten Sie von uns erst einmal eine fundierte Beratung hinsichtlich der Möglichkeiten und des Verlaufes der Mediation.

SOPRA bietet Flexibilität von Ort und Zeit. Es ist im betrieblichen Kontext sowohl möglich eine Mediation während als auch außerhalb der normalen Bürozeiten durchzuführen. Es besteht die Möglichkeit, die Räumlichkeiten von SOPRA zu nutzen oder die Mediation im Unternehmen zu realisieren.

Besonders geeignet ist das Verfahren der Mediation für:

Persönliche Beziehungen, z.B. Paare, Freundschaften, Familien und Scheidungsverfahren; Konflikte am Arbeitsplatz, d.h. in Organisationen, Institutionen, Unternehmen, Betrieben und Verwaltungen; Teams und Gruppen, z.B. in Schulen, Kindertagesstätten, Gesundheits- und Sozialbereichen, Projekten, Vereinen und nachbarschaftliche Konflikten.





Die Zusatzausbildung im Mediationsverfahren ist ein Schwerpunkt im SOPRA-Bildungsprogramm. Sie orientiert sich an den Richtlinien des Bundesverbandes Mediation e.V. Die Zusatzausbildung dauert ein Jahr und umfasst insgesamt 200 Zeitstunden. Die Ausbildung findet ausschließlich an Wochenenden statt.

In der Zusatzausbildung werden unter anderem folgende Inhalte vermittelt:

- Mediation in Theorie und Praxis,
- psychologische Grundlagen,
- rechtliche Anwendungsgebiete,
- Kommunikationstechniken,
- Umgang mit Eskalationen,
- Konstruktives Konfliktverhalten,
- Wirtschaftsmediation,
- Interkulturelle Mediation.

Die Ausbildung in der SOPRA zeichnet sich durch eine Vielzahl an praktischen Übungen aus, die der Ausbildung eine hohe Realitätsnähe geben. Dadurch wird es den TeilnehmerInnen ermöglicht, die zur Mediation dazu gehörende Praxis umfangreich zu erfahren.

Die Zusatzausbildung Mediation richtet sich an alle

- die Interesse an einer konstruktiven Streitkultur haben,
- für die gewaltfreie Auseinandersetzung eine Lebenseinstellung ist,
- die einvernehmliche Lösungen bei einem Konflikt wünschen,
- die Mediation in ihr berufliches Fortkommen einbeziehen möchten.

Zum Seminarprogramm von SOPRA gehört neben der Zusatzausbildung Mediation auch ein breit gefächertes Weiterbildungsangebot. SOPRA bietet verschiedene in house Seminare zur Durchführung in Unternehmen an:

- Einführung in die Mediation,
- Konfliktmanagement,
- Mobbing,
- Mediation im pädagogischen Feld,
- Suchtprävention,
- Balance im Arbeitsalltag,
- Burnout.

Zusätzlich führt SOPRA in eigenen Räumlichkeiten regelmäßig Seminare zu folgenden Themen durch, an denen auch Privatpersonen teilnehmen können:

- Einführung in die Mediation,
- Interkulturelle Mediation,
- Mediation im pädagogischen Feld,
- Betriebliche Sozialberatung.





Die Mitarbeiterberatung im betrieblichen Zusammenhang ist ein Schwerpunkt der psychosozialen Arbeit. Sie hat Anteil an der Gesunderhaltung der MitarbeiterInnen eines Betriebes und ist damit ein wichtiger Bestandteil der Organisationsentwicklung.

Sie ist ein Angebot für alle MitarbeiterInnen eines Betriebes, direkte und frühzeitige Hilfe in problematischen Lebens- und Arbeitssituationen in Anspruch zu nehmen.

Die Außerbetrieblichkeit unserer Mitarbeiterberatung bietet einen geschützten und anonymisierten Beratungsrahmen, durch den die Hemmschwelle, sich Hilfe zu holen, erheblich sinkt.

Das Beratungsangebot der SOPRA umfasst:

- fach- und sachkundige Beratung für alle MitarbeiterInnen in psychosozialen Problemlagen,
- Unterstützung für Betroffene und Vorgesetzte bei Missbrauchs-, Abhängigkeits- und Suchtverhalten,
- Schulungen für Führungskräfte zu den Themenbereichen Gesundheitsprävention, Konflikte, diffuse Erkrankungen und Sucht,
- Unterstützung und Beratung des Arbeitskreises Gesundheit,
- Beratung bei der Erstellung von Dienstvereinbarungen im Gesundheitsbereich.

Coaching ist ein Instrument für Menschen, die berufliche Orientierung und Erfolg suchen. Ohne Dialog, Selbstreflexion und lebenslanges Lernen ist Erfolg kaum noch zu erreichen. Insbesondere Menschen mit hoher Verantwortung sind aufgefordert, sich immer stärker und differenzierter mit den Wirkungen ihres Handelns auseinander zu setzen.

Coaching bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit, um Persönlichkeit, Führungsstrategie, Rhetorik und Körpersprache zu entwickeln und zu fördern. Der Coach begleitet die Klienten auf dem Weg zum Erfolg. Er ist dabei Trainer, Berater und Betreuer in einer Person.

Vor allem in schwierigen Führungs- und Arbeitssituationen hat sich Coaching als eine Form der persönlichen Unterstützung bewährt.





Lesen, Schreiben und Rechnen gehören zu den grundlegenden Bildungsgütern unserer Gesellschaft. Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Störungen in einem dieser elementaren Lernprozesse. Folgen sind häufig Beeinträchtigungen der Persönlichkeitsentwicklung und der psychischen Gesundheit.

Die betroffenen Kinder benötigen gezielte ganzheitliche Hilfestellungen.

Das Ziel der Therapie ist, die Kinder und Jugendlichen aus einer negativen in eine positive Lernstruktur zu führen, in der sie selbstständig und erfolgreich lernen können.

Das therapeutische Förderangebot umfasst:

- Einzeltherapie mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen,
- Fortbildungsangebote zur Förderdiagnostik, Lernberatung und Lernbegleitung.

Inka Heisig
Diplom-Sozialtherapeutin, Diplom-Sozialpädagogin,
Psychotherapeutin, Mediatorin und Ausbilderin BM



Uwe Reichertz-Boers
Diplom-Sozialpädagoge, Sozialmanagement,
Mediator und Ausbilder BM



Gudrun Tschechne
Lehrerin, Lerntherapeutin, Schulmanagement (Master),
Mediatorin und Ausbilderin BM



Urban Heisig
Ergotherapeut
Mediator BM



Anke Filipschack
Bürokauffrau, Buchhalterin





Soziale Praxis für Beratung, Schulung und Therapie
Herrenhäuser Str. 62
30419 Hannover
Telefon: 0511/2717597
Telefax: 0511/9792013
E-Mail: sopra@sopra-mediation.de
Internet: www.sopra-mediation.de

Kontaktperson im Büro
Anke Filipschack