



## VON AUSSEN AUF MICH SELBST UND MEINE ARBEIT SCHAUEN

### TIME-OUT-TAG(E)

---

Einen Tag lang aus der täglichen Anspannung aussteigen: Sich Zeit nehmen, durchatmen, den Überblick (wieder) gewinnen im wahren Sinne des Wortes «Supervision» und dabei von einer aussenstehenden Fachperson begleitet werden.

Der Perspektivenwechsel wird unterstützt durch den äusseren geographischen Wechsel: Einige Stunden oder Tage im Jura im malerischen Städtchen Porrentruy verbringen, andere Luft atmen, eine andere Umgebung geniessen, eine andere Sprache hören.

Neben beruflichen Fragestellungen wie Rollenklärungen, Umgang mit anspruchsvollen Arbeitsbeziehungen können auch existentielle Fragen angesprochen werden: Was ist mir wichtig? Worauf baue ich? Brauche ich eine persönliche oder eine berufliche Neuorientierung? Steht eine Entscheidung an?

Der Tag wird nach den Bedürfnissen des Gastes in Absprache mit dem Supervisor gestaltet. Wichtig dabei sind auch Zeiten der Reflexion und des Rückzugs.

Wer befürchtet, der Jura sei aber sehr weit abgelegen, mag daran denken, dass die Reise ein wertvoller Teil des Beratungsprozesses insgesamt sein kann.

Und vielleicht gönnen Sie sich mehr als einen einzigen Tag und profitieren von der Möglichkeit einer Auszeit. Es ist möglich im Hause zu übernachten und mehrere Tage im Jura zu verbringen.

### TIME-OUT-TAG(E)

---

<b>Leitung</b>	Franz Liechti-Genge f.liechti-genge@ebi-zuerich.ch, +41 79 351 78 89
<b>Ort</b>	La Colombe – Haus für Bildung, Beratung und Begleitung in Porrentruy (Kanton Jura), <a href="http://www.colombe.ch">www.colombe.ch</a>
<b>Termine</b>	Um einen Termin zu vereinbaren, nehmen Sie bitte mit Franz Liechti- Genge Kontakt auf.
<b>Kosten</b>	Tagespauschale: CHF 480.- Inbegriffen sind vier Stunden Supervision, freie Benützung des Gästezimmers mit WC und Liegemöglichkeit, Kaffee/Tee à discrétion.