



Kedves Egészségügyben dolgozó!

Ön az, aki most nem maradhat otthon. A legfontosabb, hogy holnap is helyt tudjon állni, miközben egy rendkívül gyorsan változó környezetben kell most teljesítenie. Úgy, hogy kiemelt figyelmet kap minden egészségügyben dolgozó munkája. Ez fárasztó és érzelmi túlfeszítettséggel jár. Ilyenkor úgy érezheti, hogy túl sok minden halmozódik fel és szüksége van arra, hogy fellélegezhessen. Ebben segít most a tagjaink által felajánlott ingyenes szupervízió.

Mi a szupervízió?

A szupervízió a hivatásgondozás és a munkahelyi lelki egészségvédelem hatékony eszköze. Olyan rendszeres időközönként történő beszélgetés, ahol a szakember folyamatos kísérést kap a szupervizortól.

Célja, hogy segítse megtartani a résztvevő szakemberek:

- munkabírását,
- stresszkezelési, stressztűrő képességét,
- motiváltságát,
- együttműködési képességét.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

Online térben (például skype-on, telefonon vagy messengeren) Ön és a szupervizor közötti személyes beszélgetéseket, melyek alkalmanként 45-60 percesek és igény esetén rendszeres időközönként ismétlődhetnek.

A beszélgetés során Ön bármilyen szakmai helyzetét, nehézségét meg tudja osztani a szupervizorral, és a szakmai beszélgetés során ennek érzelmi terhét le tudja tenni, friss levegőhöz, energiához juthat.

Amennyiben élni szeretne az egészségügyi dolgozók részére felajánlott ingyenes szupervizori támogatással, kattintson [ide](#) és válasszon a szakembereink közül. A névre kattintva megtekintheti az adott szupervizor rövid bemutatkozását. Válassza ki azt a szakembert, akivel szeretne együttműködni, és keresse/hívja bátran a megadott elérhetőségeken. Amennyiben nem sikerült közvetlenül elérnie kollégánkat, ő a lehető legrövidebb időn belül fel fogja venni Önnel a kapcsolatot. Ha telefonon kereste és nem érte el, kérjük, küldjön sms-t vagy e-mailt.

Ha Ön megteszi az első lépést, és felveszi velünk a kapcsolatot, mi tudunk segíteni! Várjuk hívását!

Wiesner Erzsébet
Elnök

Marosszéki Emese
Önkéntességért felelős alelnök

Bővebb információ: www.szupervizorok.hu