



KOLLEGIAL SUPERVISION

Lær medarbejderne at forebygge stress og udbrændthed

Vil I forebygge stress og psykiske belastninger blandt medarbejderne, er kollegial supervision et virkningsfuldt redskab. Her får medarbejderne i fællesskab bearbejdet de påvirkninger, de møder i deres arbejde. Nøgleordet er forebyggelse. Ved at tackle bekymringer og vanskeligheder så tidligt som muligt, når de ikke at vokse til stressbetingede sygdomme.



BST NORD tilbyder kurser, hvor medarbejderne lærer at gennemføre kollegial supervision i hverdagen. Kurset veksler mellem korte oplæg om metode, praktiske øvelser og træning i supervision.

Vi sammensætter kurset efter medarbejdernes behov og ønsker. Et typisk kursusforløb omfatter 6 træningsmøder à ca. 3 timers varighed. Efter et halvt år er der opfølgning på kurset.

Kollegial supervision er især relevant for medarbejdere i social- og sundhedsområdet. Hele medarbejdergruppen deltager, mens ledelsen normalt ikke er med.

Det får medarbejderne ud af det

Styrken ved kollegial supervision er den forebyggende effekt. Det, som påvirker én medarbejder, påvirker ofte de andre, og den kollegiale supervision løsner op for situationerne, inden de bliver en belastning. Fastlåste problemstillinger bliver vendt til konstruktive handlinger. Medarbejderne kan læse af og lade op. De deler det, der er svært og taler om bekymringer og vanskeligheder – og får generelt et bedre samarbejde.

Hovedtræk i kollegial supervision

- Den, der får supervision interviewes af kollega
- Personen vælger selv emnet
- De andre lytter og bliver bedt om feedback
- Feedback er fx erfaringer, råd, ideer eller tanker
- Kollegerne lærer meget ved at lytte
- Faste roller og rammer er vigtigt for et godt udbytte

Supervision virker fordi medarbejderne

- Får læsset af
- Får delt det, der er svært
- Får ladet op med ideer, erfaringer, viden
- Bliver lyttet til
- Får nye redskaber

Kontakt

Christina Hersom
Erhvervspsykologisk konsulent
Tlf.: 40 26 59 25
Mail: che@bst-nord.dk