



Als je...

...geen plezier meer in je werk hebt

zo vast zit dat je er geen gat meer in ziet

niet meer snapt wat er gebeurt tussen jou en anderen

geen nee kunt zeggen

het gevoel hebt dat je werk niet gewaardeerd wordt

je kritiek steeds vaker persoonlijk aantrekt

niet (meer) voor je eigen mening durft uit te komen

je zelfvertrouwen kwijtraakt

emoties je parten gaan spelen

altijd moe bent

en het gevoel hebt dat alles je teveel is

en je wilt daar nu wat aan gaan doen

dan wordt het tijd om hulp te zoeken

Er bestaat een methode die je leert om te gaan met jezelf, je werk en je werkomgeving.

Die methode wordt **Supervisie** genoemd.

Supervisie is een individuele hulpvorm tussen **werkbegeleiding** en **therapie**. In supervisie staat het leren omgaan met jezelf en je beroep centraal.

Je leert bijvoorbeeld hoe je kunt reageren om in moeilijke situaties je doel te bereiken (strategisch denken en handelen).

Supervisie is er op gericht je beter te laten functioneren in je werk.



Dat gebeurt in ±10 individuele gesprekken van een uur.

In het eerste gesprek bespreken we de aanleiding van je komst.

Je vertelt waar je tegen aanloopt, wat je verwachtingen zijn, en wat je wilt bereiken met de supervisie. Aan het eind van het eerste gesprek beslissen we samen of we wel of niet met elkaar doorgaan.

In het tweede gesprek vraag ik je je persoonlijke geschiedenis te vertellen.

Hierdoor krijg je inzicht hoe je ervaringen je rol op het werk bepalen en beïnvloeden, en hoe dat samenhangt met je huidige problemen.

We bespreken ook welke **oplossingen** je zelf al hebt bedacht en geprobeerd, en waarom die niet het gewenste resultaat hadden.

*Samen bedenken we een strategie om stap voor stap je **doel** te bereiken. Daardoor verbeter je je zelfbeeld. Je wordt krachtiger en zelfbewuster.*

De strategie die we uitzetten wordt begeleid met oefeningen en opdrachten.

Halverwege de supervisie evalueren we. We bekijken of je verwachtingen en doelstellingen nog dezelfde zijn.

De uitkomsten hiervan vormen de basis voor het tweede deel van de supervisie.

Meestal bestaat de supervisie uit 10 individuele gesprekken.

Mijn opleidingen:

HUMANISTISCH OPLEIDINGS INSTITUUT:
VOORTGEZETTE OPLEIDING (VABO) VROUWENHULPVERLENING;
METHODOEK, BELEID, INNOVATIE, SUPERVISIEKUNDE;
NON-VERBALE COMMUNICATIE, CONFLICTHANTERING, DIRECTIEVE THERAPIE;

Werkervaring:

SUPERVISOR IN WELZIJNSSECTOR EN BEDRIJFSLEVEN
THERAPEUTISCH GROEPSWERKER BIJ HET JOODS MAATSCHAPPELIJK WERK
WERKBEDEIJDING IN HET WELZIJNSWERK DOOR MIDDEL VAN COACHING EN TRAINING
ORGANISATIE EN OPZET VAN SYMPOSIA EN WERKSHOP'S
HULPVERLENING AAN 'KINDEREN VAN DE OORLOG' MET DIVERSE ACHTERGRONDEN
TRAINING VRIJWILLIGERS VAN DE STICHTING 40-80
GASTDOCENT AAN DE PSYCHIATRISCHE INRICHTING ZON EN SCHILD
FREE LANCE VORMINGSWERKER OP O.A. DE BORN, KEIENBERG, DRAKTENBURG

Voor nadere informatie of voor het maken van een afspraak
kunt u op werkdagen bellen tussen 10 en 16 uur

Lisette Cohen

(vanaf 1-10-95) 035 - 5263040
(tot 1-10-95) 02152 - 63040