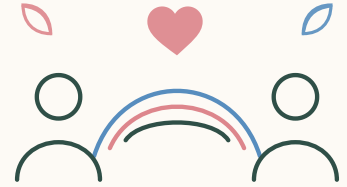


Forandring fra hjertet

Supervision — min metode og tilgang

Jeg har givet supervision siden **2019** — til familieafdelinger, jobcenter for unge, Julemærkehjem, bosteder, demensplejehjem, folkeskoler og til ledere og psykoterapeutkollegaer. Før det var jeg sygeplejerske, blandt andet i psykiatrien, så jeg kender arbejdet indefra.



Sådan foregår supervisionen



Vi kommer ned i gear

Rummet skal føles trykt. Samtalen er anerkendende, åben og respektfuld — med klare aftaler om tavshedspligt.



Du har en sag med

Noget fra din hverdag, du gerne vil blive klogere på. Nogle gange rejser vi os og bruger gulvet, stole og roller, så sagen kan ses fra flere sider.



Kollegerne spiller ind

I gruppen giver de andre sparring på det, de genkender fra deres eget arbejde. Der er højst 10 deltagere, så alle kan være med.



Jeg holder rammen

Som supervisor har jeg ansvaret for processen og for, at rammen bliver overholdt. Det skal du ikke bruge energi på.

Min metode

FUNDAMENTET

Den neuroaffektive tilgang

Vi arbejder med nervesystemets tre niveauer — krop, følelser og tanker. Afmagt og uro sætter sig i kroppen, længe før vi kan sætte ord på det. Derfor regulerer vi, før vi reflekterer.

Sansninger og nærvær er arbejdsredskaber på lige fod med analysen, og jeg møder jer i nærmeste udviklingszone — hverken for lidt eller for meget.

JEG INDDRAGER OGSÅ

Compassionfokuseret terapi

Medfølelsestræthed og hård selvkritik er arbejdsskader i relationsarbejde. Herfra henter jeg enkle måder at berolige det indre alarmsystem og give sprog til tvivl, afmagt og dårlig samvittighed.

Jeg er både kærligt spejlende og konfronterende — venligheden går ikke ud over fagligheden.

DET NEUROAFFEKTIVE I SUPERVISIONEN

Arbejdet med mennesker foregår i nervesystemet, før det foregår i sproget. Når en sag føles uløselig, har den ofte sat sig som uro, afmagt eller irritation i den, der har den med — og så bliver fagligheden svær at nå.

Derfor arbejder vi opad gennem tre niveauer og bliver aldrig længere oppe, end kroppen kan følge med. Over tid bliver gruppen selv et reguleringsredskab: et fælles nervesystem, der kan bære det svære.

- **Krop.** Vi sænker aktiveringsniveauet, så tænkningen bliver tilgængelig igen. Sansninger, pauser og vejtrækning er en del af arbejdet — ikke en indledning til det.
- **Følelser.** Vi sætter ord på det følelsesmæssige felt mellem dig og borgeren, og på det, der smitter i en personalegruppe. Her hører compassion hjemme.
- **Tanker.** Først derefter reflekterer vi fagligt: hvad ser vi, hvad virker, og hvad er det næste lille skridt i indsatsen?

UDBYTTE · Fagligt overblik · sprog for det svære · bedre samarbejde · forebygger udbrændthed · mere arbejdsglæde

Signe Rønnebro · Neuroaffektiv supervisor

Psykoterapeut MPF · Relational traumeterapeut · MBCT-instruktør · Paraterapeut EFT

61 46 31 80 · sundhedsscoachen@mail.dk · signeronnebro.dk

Tag endelig kontakt
for en uddybende dialog