

Naše práce bývá náročná a emocionálně vyčerpávající. Je potřeba, abychom pečovali nejenom o naše pacienty, ale především o sebe.

Supervize poskytuje **prostor pro sdílení zkušeností a emocí** spojených s prací, což může **snížit pocit izolace a vyhoření a zlepšit celkovou pohodu**.

Pravidelná reflexe nad prací a zpětná vazba od kolegů může **pomoci lépe porozumět svým silným stránkám a oblastem, ve kterých je třeba se ještě zdokonalit**.

Cílem supervize je:

- vyšší uspokojení z práce
- zvýšení efektivity a kvality práce
- předcházení syndromu vyhoření

Bálintovská skupina patří mezi supervizní metody. Může probíhat jako osobní setkání a také online formou.

- Umožňuje v bezpečném prostředí dát prostor všem zúčastněným vyjádřit své názory a pocity a napomoci tomu, kdo referuje, najít na problém nové možnosti pohledu či řešení.
- Díky procesu ve skupině nabízí získání náhledu na jednání s klientem (pacientem, kolegou, podřízeným, aj.), vztahu k němu i své vlastní role v případě.
- Cílem není odejít s definitivním řešením problému, ale možnost podívat se na situaci „novýma očima“.
- Práce ve skupině má danou, pevnou strukturu, jejíž části jsou od sebe jasně oddělené.

