



**ПРОГРАММА НАСТАВНИЧЕСТВА
для психологов и помогающих практиков**

Модуль «Я психолог»

Часть 2



**Как подготовиться
к супервизии или поддержка
себя в профессии**



Супервизия – это способ помочь психологу **вырасти профессионально.**

Это **поддержка коллег** в индивидуальном формате или в групповом.

Супервизия – это один из способов расти быстро, эффективно **справляться со своим бессилием и предупреждать выгорание.**



Другой будет оценивать твою работу.

- Какие чувства это вызывает в тебе?
- Если есть страх, то о чем он?
- Какие твои ценности подчеркивает твой страх?



Преимущественно рассматриваются на супервизии три уровня:

- Ты
- Клиент
- Ваши отношения

Как подготовиться, чтобы тебе было комфортно:



- ✓ На 3-х уровнях зафиксируй хорошее и сложное / непонятное для тебя.
- ✓ Какого рода поддержка тебе сейчас нужна?
- ✓ Таймлайн: что, когда, как происходило с клиентом.
- ✓ О чем тебе рассказать сложно, почему?
- ✓ Какие темы ты не хочешь обсуждать с клиентом?
- ✓ Какие свои «провалы» ты не хочешь показывать супервизору, почему?

Правила выбора супервизора



- **Квалификация.** Если интересно поизучать определенный метод, то супервизор должен быть из метода.
- С супервизором должно быть **комфортно!**
- **Не бойтесь уходить** от того супервизора, с которым вы чувствуете себя неполноценными, иногда супервизоры пассивно агрессивны.

Итоги модуля «Я психолог»



- ✓ Что нового я о себе узнала?
- ✓ Что забираю для себя в планирование карьеры?
- ✓ Каким психологом я себя вижу через 1 год? через 5 лет? через 10 лет?