

NASCHOLINGSCENTRUM MAATSCHAPPELIJK WERK

**SUPERVISIE**

en

**COACHING**

NASCHOLINGSCENTRUM  
MAATSCHAPPELIJK  
WERK



## SUPERVISIE EN COACHING

### DE ZORG VOOR JEZELF INDIVIDUEEL OF SAMEN MET ANDEREN

Ons werk vraagt vaak een hoge inzet, zowel persoonlijk als professioneel. Dit vraagt impliciet om goed voor jezelf te zorgen. Gezien de werkdruk, de vaak irreëel hoge verwachtingen die aan ons worden gesteld met “overklotsende” agenda’s kan je stellen dat zorgen voor jezelf een behoorlijke opgave is. En tóch zullen we linksom of rechtsom een slag moeten maken, creatief en inventief moeten worden om óók aandacht en zorg voor onszelf op te eisen. Daarin kan Supervisie of Coaching mogelijk uitkomst bieden.

Wanneer we uit balans (dreigen te) raken omdat de verhouding tussen geven en nemen verstoord is geraakt; we in onze beroepsuitoefening belemmerd worden door persoonlijke obstakels of andere oorzaken, dan is het misschien tijd voor “persoonlijk onderhoud”. Door individueel of groepsgewijs aandacht te schenken aan deze problemen leer je samen van en met elkaar binnen een veilige setting waarbij je elkaar tevens herkenning en erkenning kunt geven.

Het lukt vaak prima om na een aantal sessies je balans te herstellen o.a. door te weten en ervaren wat werkt voor jou. Vaak valt er meer te leren in het bewust worden van dat wat wél lukt en te proberen die verworven inzichten en vaardigheden daar in te zetten waar het niet of minder goed lukt. Vaak spreken we in deze context van coachingsgesprekken.

Soms heb je andere gesprekken nodig omdat je disbalans oorzaken heeft die mogelijk in je persoonlijk leven zijn ontstaan of is er sprake van zgn. blinde vlekken die niet meer genegeerd kunnen worden omdat het je professionele handelen negatief beïnvloedt. Vaak spreken we in deze context over supervisiegesprekken nl. daar waar je persoonlijke obstakels het bevorderen van je professioneel geïntegreerde beroepsbeoefening belemmeren.

Zowel bij coaching als bij supervisie staat het belang van de positieve insteek, het letten op wat wel lukt of hoe wil je 't anders voorop. Vaak zijn wij “zorgers” heel goed in staat om het goed te doen voor anderen en vergeten we vaak dat we ook goed voor onszelf moeten zorgen. Wanneer we onszelf zowel persoonlijk en/of professioneel voortdurend tekort doen dan kan ons dat ongelukkig doen voelen maar ook ontwikkelen we daardoor mogelijk klachten die tot een burn-out kunnen leiden of tot andere gezondheidsklachten.

In dit supervisie-/coachingstraject gaan we zorgvuldig kijken en uitzoeken wat jou kan helpen en wat werkt voor jou zodat de stappen die je leert zetten jou persoonlijk gaan passen, in jouw omstandigheden en jouw situatie, zowel persoonlijk als professioneel.

**INFORMATIE** - Tel: 0495–450667 | [info@ncmw.nl](mailto:info@ncmw.nl) | [www.ncmw.nl](http://www.ncmw.nl)