



## SUPERVISION

GRUPPER • INDIVIDUELT • LEDERSUPERVISION • KOLLEGIAL SUPERVISION

Supervision i et nyt perspektiv - Baseret på ACT og Mindfulness

Supervision er et effektivt redskab til faglig og personlig udvikling. Hos Psykolog Centrum yder vi både supervision af ledere, individuelt og i gruppe, samt supervision af faggrupper og psykologer på vej mod deres autorisation.

Gennem supervision kan vi støtte dig/jer i en mere nuanceret og reflekterende faglighed samt i at øge evnen til at håndtere vanskelige arbejdsmæssige problemstillinger. Supervision kan højne det faglige niveau, øge arbejdsglæden og mindske risikoen for at brænde ud.

### **Hvad er supervision i et ACT perspektiv?**

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) er en videreudvikling af den kognitive adfærdsterapi. Her er accepten af ubehagelige følelser og evnen til at tage ledsagende tanker mindre bogstaveligt helt central.

Supervision i et ACT perspektiv sigter mod at integrere ACT principper i den måde, vi forholder os til faglige problemstillinger. Her er muligheden for at bringe nye principper i spil og få ny energi i supervisionen. Vi arbejder med begreber som: Defusion, accept, nærvær, selvet som kontekst, værdier og engageret handling.

### **Henvendelse**

Hvis ovenstående har vakt din interesse, er du velkommen til at kontakte os. Vores sekretær Bente træffes dagligt, på tlf. 63 11 14 40, mellem kl. 8.00 og kl. 13.00, eller du kan sende os en mail på: [post@psykolog-centrum.dk](mailto:post@psykolog-centrum.dk).