

## SUPERVISIOON TOETUSMEETMENA EESLIINIL TÖÖTAJATELE JA NENDE ABISTAJATELE

Füüsiline ja vaimne tervis on vastupidavuse võtmeks! (WHO, Dr Hans Kluge) Koroonaviiruse pandeemia ajal esitavad füüsiline distantseerumine ja isolatsioon kõikidele väljakutseid, hägustuvad piirid töö- ja eraelu vahel ning teadmatus tekitab ebakindlust, segadust ja hirmu. Sellises olukorras vajab meie kõigi, eriti aga eesliinil töötavate inimeste ja nende abistajate vaimne tervis ja psühholoogiline heaolu erilist tähelepanu ja tuge.

**Supervisiooni eesmärk** on toimetuleku- ja töövõime säilitamine, lahenduste leidmine keerulistele olukordadele, läbipõlemise ennetamine, psühholoogilise heaolu toetamine, vaimse tervise hoidmine.

Supervisiooniteenus on tasuline ja toimub online.  
Leia endale sobiv superviisor: [www.supervisioon.ee](http://www.supervisioon.ee)

Küsimused ja lisateave:  
[info@supervisioon.ee](mailto:info@supervisioon.ee)



### **Individuaalsed supervisioonid, sh meeskondade juhid.**

Kestus 1 – 1,5h või lähtuvalt kokkuleppest

Temaatika:

- isiklikud töötegevused ja nende tõhusam struktureerimine eriolukorras
- keerulised töösituatsioonid ja/või inimesed
- toimetulek pingele, stressi, ärevuse ja väsimusega
- osaleja enda toodud probleemid või soovid

### **Supervisioonid meeskondadele, gruppidele ja meeskonna võtmeisikutele (3-6 in), kestus 1,5 – 3h**

Temaatika:

- muudatuste juhtimine kriisiolukorras, sh sisukas ja tõhus meeskonna sisene- ja väliskommunikatsioon
- töökorralduse muudatused kriisiolukorras, sh struktuurid, rollid, ülesanded, ootused ja võimalused
- keeruliste olukordade lahendamine ja ennetamine
- muud meeskonna poolt toodud teemad