

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ

Δέσποινα Σιδηροπούλου-Δημακάκου

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ – Προτάσεις (1/2)

- Περαιτέρω ανάπτυξη των δεξιοτήτων συμβουλευτικής, με την παρακολούθηση, για παράδειγμα, σύντομων εργαστηρίων ή εκτεταμένων σειρών μαθημάτων (*Εργαστήριο Ε.Π.Σ.*).

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ – Προτάσεις (2/2)

- Παρακολούθηση επαγγελματικών συνεδρίων
- Μελέτη κατάλληλων βιβλίων και περιοδικών
- Συμβουλευτική ή θεραπεία (από άλλον σύμβουλο ή θεραπευτή), για να δουλέψει τα προσωπικά του θέματα

(οι επαγγελματικοί σύμβουλοι που τους απασχολούν θέματα σχετικά με τη δική τους επαγγελματική ικανοποίηση, την επιτυχία και τα επιτεύγματά τους μπορεί να χρειάζονται επαγγελματική συμβουλευτική ή προπόνηση).

- **Εποπτεία**

ΕΠΟΠΤΕΙΑ

- Η *εποπτεία* συνήθως περιγράφεται ως «η διαπροσωπική αλληλεπίδραση που έχει ως γενικό στόχο ένα άτομο, ο *επόπτης*, να συναντάται με ένα άλλο άτομο, τον *εποπτευόμενο*, σε μια προσπάθεια να καταστήσει τον τελευταίο πιο αποτελεσματικό στο να βοηθά τους ανθρώπους».

ΕΠΟΠΤΕΙΑ

Η εποπτεία είναι μια συστηματική, δομημένη ευκαιρία για τον/την επαγγελματικό σύμβουλο να εξετάζει τη δουλειά του/της.

Έχει μια τριπλή λειτουργία καθώς βοηθά τον επαγγελματία:

- να κατανοήσει και να αναπτύξει την επαγγελματική του επάρκεια, («**διαμορφωτική**» λειτουργία),
- να λάβει υποστήριξη και ενθάρρυνση («**τονωτική**» λειτουργία), και
- να εξασφαλίσει καλά επαγγελματικά κριτήρια άσκησης του έργου του («**δεοντολογική**» λειτουργία) .

ΕΠΟΠΤΕΙΑ

- η εποπτεία, είτε είναι ομαδική, είτε ατομική, είναι μια σημαντική προϋπόθεση επαγγελματικής ανάπτυξης για τον επαγγελματικό και κάθε άλλο σύμβουλο.
- Όπως σε κάθε συμβουλευτική σχέση, θα πρέπει να διατηρείται και εδώ το απόρρητο της ταυτότητας του πελάτη (στην περίπτωση αυτή του εποπτευόμενου συμβούλου).

ΕΠΟΠΤΕΙΑ

Η εποπτεία μπορεί να βοηθήσει τους επαγγελματικούς συμβούλους

- να δουν τα πράγματα από άλλη οπτική γωνία,
- να αξιολογήσουν τη φύση του προβλήματος του πελάτη,
- να συζητήσουν τη διαχείριση δύσκολων περιπτώσεων,
- να βοηθηθούν στην ερμηνεία των τεστ, και
- να διαχειριστούν συναισθήματα σε σχέση με τον πελάτη.

ΕΠΟΠΤΕΙΑ

- Ειδικότερα, η εποπτεία μπορεί να βοηθήσει τον σύμβουλο να διαχειριστεί την εσωτερική του πίεση προκειμένου να «πετύχει ένα αποτέλεσμα».
- Το άγχος του πελάτη για μια λύση είναι πολύ μεταδοτικό και πολλές φορές ο επαγγελματικός σύμβουλος το «κολλάει».

Εποπτεία ατομική

- Η ατομική εποπτεία θεωρείται ιδιαίτερα κατάλληλη στο στάδιο που ο επαγγελματικός σύμβουλος μαθαίνει τα μυστικά της δουλειάς.
- Αν οι συνεδρίες με τον πελάτη μαγνητοφωνούνται (με τη συγκατάθεση του πελάτη), ο επόπτης μπορεί να ακούσει τις μαγνητοφωνήσεις και μετά να συζητήσει με τον σύμβουλο τη δουλειά του.

Εποπτεία ομαδική


- Για ένα έμπειρο επαγγελματικό σύμβουλο, είναι προτιμότερες οι ομαδικές εποπτείες, όπου οι σύμβουλοι συζητούν εκ περιτροπής για τη δουλειά τους.
- Τέτοιες ομάδες μπορεί να διευκολύνονται ή να καθοδηγούνται από κάποιους συναδέλφους.
- Ένα μοντέλο που μπορεί επίσης να είναι κατάλληλο για τους έμπειρους συμβούλους είναι αυτό της **«ΣΥΝ-ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ»**, στο οποίο δύο σύμβουλοι «ανταλλάσσουν» εποπτεία, δηλαδή εναλλάσσουν τους ρόλους επόπτη και εποπτευόμενου.

- **Τρόποι, με τους οποίους οι επαγγελματικοί σύμβουλοι μπορούν να φροντίζουν τον εαυτό τους, τόσο στο μεσοδιάστημα όσο και κατά τη διάρκεια των συνεδριών**

Αυτοδιαχείριση για επαγγελματικούς συμβούλους στο μεσοδιάστημα και κατά τη διάρκεια των συνεδριών (1/8)

- Αφήστε τουλάχιστον ένα κενό μισής ώρας ανάμεσα στους πελάτες, που θα σας επιτρέψει να κρατήσετε σημειώσεις, να προετοιμαστείτε και να ασχοληθείτε με κάποια δραστηριότητα πέρα από τη συμβουλευτική.
- Χρησιμοποιήστε το διάλειμμα ανάμεσα στους πελάτες για να ασχοληθείτε με κάτι εντελώς διαφορετικό
(για παράδειγμα, να κάνετε ένα περίπατο, να πιείτε ένα φλιτζάνι τσάι ή να κουβεντιάσετε για λίγο με ένα συνάδελφο, να κάνετε μία χαλαρωτική άσκηση).
- Μην βλέπετε περισσότερους από τρεις ή τέσσερις πελάτες την ημέρα, από μιάμιση ώρα τον καθένα.

Αυτοδιαχείριση για επαγγελματικούς συμβούλους στο μεσοδιάστημα και κατά τη διάρκεια των συνεδριών (2/8)

- Αποφεύγετε να βλέπετε και τις πέντε μέρες της εβδομάδας πελάτες σε ατομικές συνεδρίες.
 - Δημιουργείστε ποικιλία στα είδη της εργασιακής σας απασχόλησης
(π.χ., εργασία σε ομάδες, που θα φέρει μια ισορροπία στον καθημερινό φόρτο δουλειάς, ή κάνοντας κάτι «χειροπιαστό», όπως διοίκηση, έρευνα ή προγραμματισμό των συναντήσεων).
 - Χρησιμοποιείστε το «έντυπο αξιολόγησης της συνεδρίας», που θα σας βοηθήσει να δείτε τι έχετε επιτύχει και τι έχετε μάθει από κάθε συνεδρία.
- 

Έντυπο αξιολόγησης συνεδρίας (6/7)

- Απέφυγα να δώσω συμβουλές;
- Δούλεψα από την πλευρά που βλέπει τα πράγματα ο πελάτης, λαμβάνοντας υπόψη τις προσωπικές του καταστάσεις και ανάγκες;
- Απέφυγα τα στερεότυπα με αυτόν τον πελάτη, (δεν έκανα υποθέσεις με βάση τη φυλή, το φύλο, την κοινωνική τάξη, την ηλικία, την κουλτούρα, τη σεξουαλικότητα, τις ειδικές ανάγκες);
- *(Αν χρησιμοποιήθηκαν τεστ)* Προσέφερα ανατροφοδότηση με τέτοιο τρόπο, ώστε να γίνεται η πιο θετική χρήση των πληροφοριών που μας έδωσε το τεστ ;
- *(Αν χρησιμοποιήθηκαν ασκήσεις)* Ενσωμάτωσα τις πιο κατάλληλες ασκήσεις με τον πιο βοηθητικό τρόπο;

Αυτοδιαχείριση για επαγγελματικούς συμβούλους στο μεσοδιάστημα και κατά τη διάρκεια των συνεδριών (3/8)

- Αν σας έχουν μείνει κάποια αισθήματα καταπόνησης από κάποιον προηγούμενο πελάτη, ζητείστε από ένα συνάδελφό σας λίγο συμβουλευτικό χρόνο και προετοιμάστε τον εαυτό σας να μοιραστεί αρνητικά αισθήματα, για παράδειγμα, αποτυχίας ή αδυναμίας.

Αυτοδιαχείριση για επαγγελματικούς συμβούλους στο μεσοδιάστημα και κατά τη διάρκεια των συνεδριών (4/8)

- Να έχετε στο μυαλό σας μια εικόνα που σας δημιουργεί συναισθήματα ειρήνης ή ηρεμίας (για παράδειγμα, μια φωτογραφία, ένα τοπίο, ένα λουλούδι ή μια αγαπημένη φράση).

Αυτοδιαχείριση για επαγγελματικούς συμβούλους στο μεσοδιάστημα και κατά τη διάρκεια των συνεδριών (5/8)

- Μία άσκηση μείωσης της έντασης είναι να σωριαστείς στην πολυθρόνα σου, αφήνοντας όλους σου τους μύες απολύτως χαλαρούς, σαν να πέφτεις στο πάτωμα.
- Κατόπιν, μετά από ένα περίπου λεπτό, επανέρχεσαι αργά στην κανονική στάση καθίσματος.

Αυτοδιαχείριση για επαγγελματικούς συμβούλους στο μεσοδιάστημα και κατά τη διάρκεια των συνεδριών (6/8)

- Ένας άλλος τρόπος που οι επαγγελματικοί σύμβουλοι μπορούν, να φροντίσουν τον εαυτό τους, είναι το να μη νιώθουν υποχρεωμένοι να αναλάβουν όλους τους πελάτες που ζητούν επαγγελματική συμβουλευτική.

Αυτοδιαχείριση για επαγγελματικούς συμβούλους στο μεσοδιάστημα και κατά τη διάρκεια των συνεδριών (7/8)

Ολοκληρώνοντας αυτές τις προτάσεις να θυμάστε ότι

- **είναι σημαντικό να μην πέσουμε στην παγίδα του πελάτη που προσπαθεί να ικανοποιήσει την επιθυμία του να αποσπάσει από μας μια απάντηση ή λύση.....(π.χ.).....**

Αυτοδιαχείριση για επαγγελματικούς συμβούλους στο μεσοδιάστημα και κατά τη διάρκεια των συνεδριών (8/8)

- Π.χ. δεν είναι ευθύνη του συμβούλου να εξασφαλίσει στον πελάτη του ότι θα βρει δουλειά.
- Ο πελάτης μπορεί να έχει μια δικαιολογημένη ανάγκη να βρει μια δουλειά γρήγορα, για να αντεπεξέλθει στις βασικές ανάγκες διαβίωσης, αλλά αυτό δεν θα έπρεπε να τον αποσπά από τους στόχους της επαγγελματικής συμβουλευτικής που τέθηκαν στην αρχή του συμβολαίου.