



## **SUPERVISÃO**

As sessões de supervisão realizam-se uma vez por mês no Hotel Lisboa Plaza, em sessões de duas horas.

As reuniões de supervisão têm presentemente um novo formato que é estruturado da seguinte forma:

**Prática da Escuta Activa:** neste espaço dois voluntários praticam entre si a escuta activa, onde um partilha e o outro ouve. Com ajuda da formadora, aprendem a por em prática as atitudes de empatia, aceitação incondicional e congruência, segundo a Abordagem Centrada na Pessoa do Carl Rogers. A sessão é gravada e analisada pelo grupo.

Um voluntário apresenta os seus casos de acompanhamento, onde pode falar das suas dificuldades e progressos, assim como dos seus sentimentos e vivência enquanto voluntário. Apesar de cada sessão ser dirigida a um voluntário, acaba por ser rica para todos os voluntários presentes.

No fim haverá um espaço para qualquer voluntário tirar as suas dúvidas, caso tenha.

Esta partilha entre voluntários é uma forma de aumentar a qualidade do nosso apoio ao doente e à sua família, ao mesmo tempo que previne o voluntário de sofrer de algum esgotamento emocional.

Para além das sessões de supervisão mensais, os voluntários podem telefonar ao seu formador quando necessitam, a fim de tirar dúvidas, ou apenas falar das suas experiências.