



Pár slov na úvod

Čítate 99 číslo našich news. Chystáme párty. Ďakujeme. V tomto čísle sa pozrieme zase na niečo iné. Zaujala nás práca Rogera Greenawaya, ktorý už niekoľko rokov píše o tom ako robiť diskusie po aktivite v rozvojových programoch zaujímavo a cielene. Ak pracujete ako tréneri, alebo lektori, určite pre vás bude inšpiráciou text o tom ako reflektovať zážitok a podporiť učenie sa zo skúsenosti. Zaujala nás aj práca Pat Ogdenovej. Obzvlášť mňa (Vlada), som totiž koncentratívno-pohybový terapeut a už niekoľko rokov sa zaujímam o to, ako pohybovú terapiu využiť v praktickej párovej práci. No a napokon, ešte si môžete prejsť naše tradičné rubriky - informácie o knihe, vtip na záver a hry/aktivity pre vašu prax. Tešíme sa na stretnutia s vami.

Ako reflektovať zážitok a podporiť učenie sa zo skúsenosti?

Okrem toho, že sme terapeuti a koučovia, sme aj učiteľia. V našom pracovnom kontexte sa nám hovoria lektori, tréneri, či facilitátori. Coachingplus si ctí zásadu, že cieľom programu, či aktivity na tréningu, alebo workshope je diskusia o nej a o zážitkoch s ňou spojených. Zámerom tohto textu je pozrieť sa na to, ako viesť diskusiu o zážitku atraktívne a zaujímavo, respektíve ako robiť kvalitný:

- Debrif
- Review
- Spätnú väzbu po akcii, či aktivite
- Zhodnotenie

Všetky tieto slová totiž označujú jedno a to isté. Ide o to, čo sa robí, keď skončí na tréningu, alebo workshope aktivita, hra, simulácia a podobne. V texte čerpáme najmä z práce Rogera Greenawaya *Reviewing Skills Training*. Keďže na Slovensku hovoríme po slovensky, nazvali sme túto aktivitu, akciu po... hodnotenie, alebo zhodnotenie. Ponúkame pár tipov a trikov ako zhodnotenie robiť.

Zaradte do programu čas na zhodnotenie

Možno ste si už všimli, že ak sa program alebo aktivita predlžuje, tak sa obvykle skráti čas na jeho zhodnotenie. Prvou výzvou teda je navrhnuť program tak, aby bol tento krehký, no veľmi dôležitý bod programu chránený. Obvyklý „nepriateľ“ času na hodnotenie je to, že aktivity, ktoré sa majú hodnotiť, trvajú dlhšie, ako sa plánovalo. Urobte taký plán, ktorý redukuje možnosti predĺženia tých ostatných častí programu. Jedna malá zmena môže spôsobiť veľký rozdiel. Napríklad namiesto plánu, že aktivita sa bude vyhodnocovať hneď po jej skončení, naplánujte prestávku a začnite ďalšie sedenie zhodnotením. Táto zmena tiež znamená, že účastníci prídu na hodnotenie čerství. Prvé zhodnotenie zaradte čím skôr - účastníci si tak budú zvykať na reflexívnu prácu od začiatku. Zvážte aj možnosť začať program s cvičením reflexie - čo môže byť zábavné, najmä ak to urobíte ako budič energie. Napokon, ak chcete niečo reflektovať, nie je vždy nutné vytvárať nové cvičenie. Všetci máme veľkú škálu zážitkov, ktoré môžeme reflektovať a učiť sa z nich. Zhodnotenie pred akciou možno využiť ako pripomenutie pozitívnych skúseností a zážitkov, ktoré majú účastníci a súvisia s cieľom kurzu.

Takže program môžete začať zhodnotením a demonštruje sa tým, že reflexia je cennou súčasťou učebného procesu hneď od začiatku. Už pri príprave kurzu si môžete najprv zvoliť hodnotiace metódy až potom aktivity. Zážitkové učenie je vždy kombinácia „aktivity“ a „reflexie“ a účastníkom sa dostanú najlepšie služby, keď je optimálna rovnováha medzi „aktivitou“ a „reflexiou“. Reflexívne aktivity pomáhajú vizualizácii toho, čo môže prísť. My radi pracujeme s podnetnou zbierkou pohľadníc.

Príklad

Pri príprave workshopu, tréningu alebo komplexného programu v organizácii požiadame navrhovateľov programu, aby si vybrali spomedzi kopy obrázkov také, čo predstavujú emócie, ktoré očakávajú alebo chcú, aby účastníci v určitom bode programu zažili. Následne požiadame navrhovateľov, aby umiestnili obrázky na časovej osi, ktorá začína pred programom a končí po programe. Potom rozdáme lepiace papieriky, aby nalepili názvy na obrázky, ktoré nemajú jasný význam. Ak teda navrhujete štruktúru programu založeného na zážitkovom učení, tak je v určitých štádiách plánovania dôležité pozrieť sa na želanú (alebo pravdepodobnú) sekvenciu emocionálnych zážitkov. Samozrejme sa pozriete aj na želanú (alebo pravdepodobnú) sekvenciu učenia sa/aktivít.

Ako prebieha zhodnocovanie

Existuje mnoho spôsobov (modelov, teórií, tradícií, ciest, príbehov), pomocou ktorých môžete reflektovať skúsenosť z programu, alebo aktivity. Zhodnocovanie, alebo reflexia pomáha v rozličných sekvenciách programu, v tej chvíli aplikujeme cyklus zhodnocovania na dlhšej časovej škále. Cyklus ponúka štruktúru, ktorou sa môžeme zaoberať. Prvé dve štádiá cyklu sú FAKTY a POCITY. Tieto štádiá spolu obvykle predstavujú rozprávanie príbehov (príbehy zážitkov). Zameranie sa na fakty vytvára deskriptívny výpočet toho, čo sa stalo a zameranie sa na pocity upriamuje pozornosť na individuálne a skupinové pocity zažívané počas opísanej udalosti. To znamená, že na začiatku, v počiatkových fázach programu väčšinou využívame



metódy, ktoré pomáhajú učiacim sa rozprávať príbehy o zážitkoch. Pozornosť venovaná prežívaniu môže byť veľmi efektívnym spôsobom vytvárania vzájomne podpornej (a na dôkazoch založenej) učebnej klímy. Asi uprostred programu sa obvykle zameriame na tretie štádium: ZISTENIA. Toto štádium vieme opísať symbolom lopaty a znamená, že sa kope hlbšie a hľadajú sa príčiny, prečo sa to deje. Hodnotiace metódy v tomto štádiu pomáhajú ľuďom nájsť a objaviť nové poznatky vo svojich zážitkoch. Ku koncu programu sa sústreďujeme na hodnotiace metódy, ktoré sa obracajú do BUDÚCNOSTI a pritom ostáva zachované prepojenie na doterajšie zážitky a učenie sa. Jednotlivé reflexívne hodnotiace sedenia obvykle obsahujú aspoň jeden kompletný hodnotiaci cyklus, ale v programe ako celku sa hodnotiace metódy, ktoré prinášajú

FAKTY a POCITY, obvykle používajú na začiatku a metódy, ktoré prinášajú ZISTENIA, sú najužitočnejšie v strede programu a metódy, ktoré sa pozerajú do BUDÚCNOSTI, sú najužitočnejšie ku koncu programu. Existujú mnohé aktivity a metodiky, ktoré môžeme použiť v kontexte zhodnocovania, pri reflexii akcie. Pri plánovaní toho, ktorú metódu použiť, je užitočné položiť si otázku: Aký druh aktivity pravdepodobne vytvorí také zážitky, ktoré by bolo dobré hodnotiť pomocou metódy zhodnotenia, ktorú chceme použiť?

Príklad

- Ak chcete použiť techniku Action Replay, tak čím viac konania bude v aktivite, tým vhodnejšia bude pre metódu prehrania akcie (replay). Action Replay je sporné, ak aktivita obsahuje veľa sedenia alebo státia bez pohybu. Keďže Action Replay možno použiť v podskupinách, aby sa navzájom informovali o tom, čo robili na rozličných miestach, prehranie aktivity v zhodnotení sa nemusí obmedzovať na aktivity, v ktorých bola celá skupina spolu.
- Ak chcete použiť metódu Missing Person, najlepšie funguje vtedy, keď skupina môže referovať o viacerých skupinových aktivitách a nielen o jednej. Lepšie sa tiež hodi po náročnej aktivite, ktorá odhalí potrebu lepšej práce v tíme - a stále existuje niekoľko aktivít, pri ktorých môže 'Missing Person' pomôcť skupine zamerať sa na lepší výkon.
- Ak chcete použiť cvičenie skupinovej spätnej väzby, ako sú napríklad Spokes, tak je dôležité, aby hodnotená aktivita bola taká, do ktorej sa zapojili všetci a robili niečo, čo všetci videli. Inými slovami, ak mal každý šancu byť počas aktivity videný, bude mať aj väčšiu šancu, aby jeho výkon ostatní komentovali.
- Cvičenia spätnej väzby vo dvojiciach ako napríklad Learning Buddies, Goal Keepers, Empathy Test or Egoing, bude kvalita spätnej väzby vyššia, ak bude každá dvojica

pracovať počas aktivity blízko pri sebe. Dvojice pri tom môžu sedieť spolu, alebo sa prechádzať spolu alebo, ak sa skupina pohybuje v rade a oni sú vedľa seba, v rade. Funguje to aj pri aktivitách, kedy je skupina rozdelená na dve podskupiny, ktoré sa striedajú v konaní a pozorovaní.

Pri navrhovaní programu, v ktorom chcete využiť rôzne spôsoby reflexie a hodnotenia aktivít je pravdepodobne nekonečné množstvo dimenzií, ktoré by ste mohli zvážiť. Kreatívne metódy by mali oslovit týchto šesť oblastí, ktoré sa v aktivite, ktorá je reflektovaná, môžu objaviť: spolupatričnosť, konanie, cítenie, pocity, poznanie a bytie.

Zopár tipov na navrhovanie hodnotiacich sedení po aktivite

Existuje mnoho spôsobov, ako zhodnotiť to, čo sa na tréningu alebo workshope udialo. Tu prinášame pár inšpirácií.

Nech každý jednotlivec reflektuje do 2 minút

Prečo: To, aby každý reflektoval v prvých dvoch minútach, je dôležité preto, že reflexia je pre každého. Sôlo čas na reflexiu umožňuje jednotlivcom reflektovať sám prv, než budú jeho myšlienky ovplyvnené ostatnými. Tento čas na rozmyšľanie tiež pomáha premyslieť si odpoveď, a nie že človek povie prvú vec, ktorá mu príde na myseľ - čo je skôr reakcia ako reflexia.

Príklad

- Zapište si výrok: ako napríklad pozorovanie, pocit, intuíciu alebo poznatok.
- Nájdite predmet alebo obraz, ktorý vám pomôže povedať to, čo chcete povedať.
- Reflektujte... [túto otázku] minútu a pripravte sa povedať to jednou vetou.
- Vyberte si otázku, na ktorú by ste chceli odpovedať a pripravte si odpoveď.
- Presuňte sa na pozíciu v spektre... [opíšte], ktorá predstavuje váš názor.
- Vytvorte graf, ktorý ukazuje vaše vrcholy a pády počas zážitku (aktivity).

Nech každý jednotlivec komunikuje do 5 minút

Prečo: To, aby každý reflektoval v prvých piatich minútach, je dôležité, pretože komunikácia aspoň s jedným človekom zameria letiace myšlienky do konkrétnejšej formy. A ako sa reflexie odrážajú medzi ľuďmi, vyvoláva to ďalšiu reflexiu, lebo každý otvára rozširujúcu sa škálu perspektív. A to ešte nie je diskusia - je to jednoducho zdieľanie reflexií.

Príklad

- Povedzte si svoje reflexie / ukážte predmety / obrazy / zdieľajte kľúčové výroky /



odpovede / pozície so susedom.

- Porozprávajte sa o svojich reflexiách s niekým, s kým ste sa ešte veľa nerozprávali.
- Povedzte si svoje reflexie vo dvojiciach aspoň s 3 ľuďmi za 3 minúty.
- Povedzte svoje reflexie do radu (stručne, ako to má byť za 5 minút!)
- Stretnite sa v trojiciach alebo štvoricach a vypracujte súhrn svojich reflexii, aby ste ich mohli povedať celej skupine.
- Vystavte svoje reflexie a prejdite sa výstavou a reagujte na to, čo vidíte.

Dohodnite si časovú štruktúru celého sedenia a zabezpečte dostatok času na diskusiu v podskupinách

Prečo: Účastníci sa zúčastnia s väčšou zaangažovanosťou, keď budú poznať celkový obraz, keď budú mať jasnú predstavu o účele a keď budú vedieť, koľko majú času. Akonáhle ste požiadali ľudí, aby hodnotili v podskupinách, očakáva sa, že tieto malé skupiny budú podávať hlásenie celej skupine. Čím je skupina menšia, tým viac je príležitostí, aby sa všetci zapojili, ale čím viac podskupín vytvoríte, tým dlhšia bude diskusia na plenárnom zasadnutí - pokiaľ ste si vopred nepremysleli a nenavrhli alternatívu, ktorá ušetrí čas...

Príklad

Dajte účastníkom vedieť, koľko času je na hodnotiace sedenie a k akému záveru chcete dospieť. Keď budú účastníci poznať časovú štruktúru, môžu jej prispôbiť tempo a vhodne sa zapojiť. Napríklad, keď viete, že to bude 20 minút s 10 ľuďmi, každý bude cítiť, koľko môže prispieť a koľko má povzbudzovať ostatných, aby sa zapojili. Ako pracovať s podskupinami?

- Nech každá podskupina vystaví svoj ,výstup', a natiahnite prestávku o 5 alebo 10 minút, aby mali ľudia čas pozrieť si výstavu. ,Výstupom' môže byť súhrn kľúčových bodov, nadpis, obrázok, diagram, otázka, vzorec alebo recept, návrh a podobne.
- Alebo ohláste 2 x 5 minútové výstavy. Každá skupina sa rozdelí na vystavovateľov a návštevníkov. Vystavovatelia ostanú pri svojich exponátoch a návštevníci putujú po výstave. Pri druhej 5 minútovej výstave sa z návštevníkov stanú vystavovatelia a vice versa. Časové rámce sú uvedené iba ako príklad: prispôbte ich podľa príležitosti.
- Nech každý jednotlivец vyrobí kópiu výstupu svojej podskupiny vo forme, ktorá sa dá nosiť na tele: odznak, opasok, kravata, náramok, tunika, zástera, zložená doska, čelenka alebo klobúk. Nasledovnú prestávku urobte dlhšiu, aby si to všetko mohli ľudia popozerať, miešať sa a dozvedieť sa o ostatných názoroch.

- Metóda ,4 x 4' sa tak volá, lebo po prvýkrát, keď som to použil, bolo v skupine 16 ľudí a rozdelili sa na 4 podskupiny, ale táto metóda sa dá rozšíriť (alebo zmenšiť) aj na iné počty. Každý človek v každej podskupine má pridelené číslo, počnúc od 1. Potom sa stretnú všetky 1, všetky 2, všetky 3 a všetky 4 atď. Teraz je každý jednotlivец zodpovedný za to, aby predniesol výstup zo svojej predošlej skupinky. Možné ďalšie kolo potom je, že sa každý vráti do svojej pôvodnej skupinky a diskusia pokračuje.
- Nech predstaviteľ každej podskupiny urobí flip-chartovú alebo powerpointovú prezentáciu - ale teraz, keď ste už čítali ostatné možnosti, možno sa rozhodnete, že toto nie je z hľadiska času najefektívnejší spôsob, ako naplniť cieľ.

Hodnotenie kľúčového poznatku pre skupinu a u jednotlivcov a prepojenie na prax

Z hľadiska štruktúry možno tímové hodnotenie zaradiť pohoťovo do zvyšného času. Ale hodnotenie na individuálnej úrovni je potrebné zadeliť a kontrolovať starostlivejšie. Sedenie, na ktorom každý jednotlivец očakáva kvalitnú spätnú väzbu, nemožno zastaviť, keď ešte ostáva jeden alebo dvaja jednotlivci, čo čakajú, kým prídu na rad. Hodnotiace sedenia so zameraním na jednotlivcov musia byť dobre načasované a štruktúrované, aby mal každý spravodlivý podiel na tejto možnosti učiť sa. Niektorí facilitátori hodnotia iba na skupinovej úrovni, napríklad ,Čo sme sa naučili z týchto zážitkov o sebe ako o skupine / o tom, ako pracuje náš tím / o tom, ako by sa tím mohol zlepšiť?' Kým iní facilitátori zdôrazňujú osobné poznatky ako napríklad ,Čo ste sa naučili z týchto zážitkov o sebe / o svojich schopnostiach / na čom potrebujete popracovať?' Tento rozdiel v dôraze je sčasti ovplyvnený programovými cieľmi a sčasti facilitátorovými preferenciami. Ale vo väčšine programov je potrebné reflektovať na oboch týchto úrovniach (a aj na ďalších). Dôležité je dosiahnuť v tom optimálnu rovnováhu. Významným prvkom hodnotenia je prepojenie aktivity s prácou / komunitou / životom. Takéto prepojenia sa dajú robiť vždy, ale platí, že čím skôr sa také prepojenie udeje, tým vážnejšie ho budú účastníci brať. Možno sa spýtať: ,V čom sa toto podobalo / nepodobalo na iné zážitky v tomto programe?' alebo ,Ako očakávate, že bude táto skúsenosť pre vás významná v práci / v živote?'

Hodnotenie, ktoré bude nasledovať, pôjde hlbšie do všetkých navrhnutých prepojení.

Sedenie zakončíte prepojením na ďalšiu udalosť

Hodnotenie má tendenciu obracať pohľad ľudí dozaťdu, do minulosti, pretože primárnym procesom je reflektovanie nedávnej minulosti. Ale musí tu byť aj pocit pohybu vpred. Vždy je preto užitočné pomáhať učiacim sa, aby očakávali nadchádzajúcu príležitosť,



kedy využijú to, čo sa naučili, alebo nadchádzajúcu možnosť pokračovať v skúmaní toho, čo práve skúmajú. V ideálnom prípade poskytuje nasledovná aktivita práve vhodnú príležitosť. Aktivity vždy možno prepojiť dvojakým spôsobom:

1. na konci vyhodnotenia aktivity A
2. pri uvádzaní aktivity B

Pretože „prepojenie“ je pri učení sa zo zážitku veľmi dôležité (jeden zážitok hádže svetlo na druhý), optimálna stratégia je využiť obidve stratégie!

Príklady metód a techník reflexie

Najprv niekoľko zásad. Myslíme si, že čím menej toho robí facilitátor, tým viac ostáva na účastníkoch, aby robili oni. Predpokladáme, že hodnotenie, ktoré sa zaoberá jednou otázkou dosiahne viac, ako hodnotenie zaoberajúce sa 10 otázkami. Obmedzenie odpovedí na jednu vetu zlepši reflexiu, vyjadrovanie a počúvanie. Zážitky však môžu byť komplexné fenomény, takže si dajte záležať na tom, aby jednoduchosť štruktúry nevedla k povrchným odpovediam.

Využitie mierky

Zväčšite bežné metódy hodnotenia tak, aby (napríklad) čiara na papieri bola povrazom na podlahe, 2 x 2 diagram sa stal štyrmi štvorcami v miestnosti, kroky v procese sa stali schodmi na vyššie uvedenej podlahe. Prechádzanie sa po veľkom diagrame stimuluje hlbšiu reflexiu než premýšľanie o diagrame na kancelárskom papieri. Obdivujeme ľudí, čo meditujú, že dosahujú hlbokú reflexiu bez pohybu, ale chodenie vo veľkých modeloch poskytuje iný druh zážitku a možnosť dynamickjšieho a otvorejšieho reflektovania, ktoré vidia všetci.

Používajte rekvizity

Niekoľko jednoduchých rekvizít môže spôsobiť veľkú transformáciu: maska na tvári, mikrofón, špeciálny klobúk, sedenie na tróne, ovládanie diaľkovým ovládačom v aktivite Action Replay, držanie lastúry z Pána múch, čarodejnicky prúťik alebo neviditeľný plášť Harryho Pottera, rozprávajúca palička alebo filmárska klapka... Najlepšie rekvizity okamžite preneste ľudí do konkrétneho rámca. Rekvizita môže napríklad znamenať: úprimnosť, zvedavosť, autoritu, demokraciu, štýl myslenia, štýl rozhovoru alebo špeciálnu moc. Rekvizity (alebo obrázky) z aktivity, ktorá sa spracováva, môžu pre skupinu nabráť špeciálny význam - ako napríklad: poklad, ktorý našli, hodiny, ktoré im odbili čas, povraz, ktorý ich spojil, obraz alebo symbol predstavujúci, čo prežili alebo dosiahli.

Používajte úlohy

Bežný vzorec v zážitkovom učení je: zadanie, úloha, spracovanie a diskusia. Počas úlohy facilitátor často sleduje a pozoruje, pričom skupina samostatne vykonáva úlohu. Keď príde na spracovanie (alebo vyhodnotenie), facilitátor zase prevezme zodpovednosť. Ale je tu aj iná možnosť: vyhodnotenie / diskusia môže byť samostatnou úlohou ako napríklad:

- robenie prieskumu - výskumu počas aktivity

- nakreslenie mapy alebo diagramu priebehu
- vytvorenie obrazu novej osoby, ktorá sa pripojí k tímu
- prehratie činnosti, alebo sekvencie, ktorá sa odohrala, čo osvetlí kritické momenty.

Úlohy sú kvalifikované ako „hodnotiace“ úlohy, ak si úloha vyžaduje od ľudí, aby reflektovali svoje predošlé zážitky a skúsenosti. Dobrá štruktúra zvýši pravdepodobnosť, že sa do procesu každý plne zapojí. To môže byť napríklad práca vo dvojiciach alebo v malých podskupinách. Štruktúra sa môže zamerať na jedno štádium učebného cyklu - ako napríklad rozpoznanie príbehu alebo analýzu. Hodnotenie ako úloha nemusí nutne prejsť celým cyklom so zameraním sa na budúcnosť na konci. Mnoho dobrých hodnotiacich úloh vlastne prirodzene vedie k facilitovanému vyhodnoteniu. Výstup z hodnotiacej úlohy dáva facilitátorovi množstvo „materiálu“ na prácu. Keď úlohy pre účastníkov vedú do nasledovného štádia procesu hodnotenia, celý proces viac obohatí, sústreď a zaujme.

Záver

Hrať na organe len s jedným registrom je tlmené a opatrné a neodhalí to celú škálu možných zvukov. „Vytiahnuť všetky registre“ pri navrhovaní hodnotenia znamená zapojiť viac než jeden druh inteligencie, viac než jeden druh učebného štýlu, viac než jeden druh spôsobu myslenia, viac než jednu časť mozgu a viac než jednu časť tela. V ideálnom prípade si bude navrhnutá metóda vyžadovať bohatú zmes schopností a zároveň zachová sociálny kontext, ktorý naplnia celý rozsah osobných a spoločenských potrieb. Medzi potreby môže patriť: potreba spolupatričnosti a prijatia, záujmu a priateľstva, pochvaly a uznania, zodpovednosti, výkonu, sebaúcty, tvorivosti, nových zážitkov, spojenia, významu, prispenia, zábavy a moci. To všetko môžete dosiahnuť prostredníctvom hodnotenia, alebo reflexie - ak vaša metóda či návrh podnecuje účastníkov. Berte hodnotenie ako cestu, na ktorej účastníci hľadajú a skúmajú. Mnoho hodnotiacich metód sa dá chápať ako pomôcka pri skúmaní. Tradičný „moderátor diskusie“ - facilitátor skúma pomocou otázok, ktoré kladie; kým dobre navrhnuté hodnotiace metódy berú účastníkov ako hlavných prieskumníkov. Napríklad môžu ľudia skúmať... pomocou prieskumu, alebo zisťovaním, aké to je byť „v koži“ niekoho druhého, alebo hľadaním vzorcov v udalostiach, alebo hľadaním príčin, prečo sa niečo nepodarilo (alebo podarilo), alebo skúmaním možnosti ďalšieho rozvoja. V ideálnom prípade bude mať každý účastník pocit, že hodnotenie samotné je cesta a nielen nehybný odpočinok medzi dvomi cestami. Jeden spôsob, ako pracovať s ideou hodnotenia, je ukončiť hodnotenie takým spôsobom, ktorý reflektuje, kde cesta začala a ako by mohla pokračovať. Do navrhovania metód reflexie možno zapojiť samotných účastníkov. Možno máte pol nápadu. Predstavte svoj nápad účastníkom a oni môžu doplniť druhú polovicu. Tu je niekoľko príkladov: „Myslím, že by sa nám všetkým zišlo trochu čerstvého vzduchu, ale ako by sme mohli dobre využiť čas na reflexiu či zhodno-



tenie, keby sme išli von?“ „Možno by sme pokročili ďalej v menších skupinkách. Čo by mohla malá skupinka reálne dosiahnuť, urobiť alebo vykonať za 15 minút, čo by pomohlo hodnotiacemu procesu celej skupiny?“ „Vždy, keď použijeme pohľadnice, zdá sa, že je tu viac energie a sústredenia na to, čo robíme. Je nejaký spôsob, ako by sme mohli využiť obrázky aj teraz?“ „Keď sa vrátite z hodnotenia v podskupinách, každá podskupina bude mať 3 minúty na to, aby po-

referovala ostatným podskupinám jedinečným, iným spôsobom, ako to urobili ostatné podskupiny.“ Štruktúra hodnotenia nemusí byť taká precízna, aby sme robili všetko sami - nechajte priestor aj účastníkom, nech niečím prispievajú aj oni. Účastníci môžu mať až 100 % zodpovednosti za návrh - ale to je iný príbeh a presahuje možnosti tohto článku, ktorý má za cieľ poskytnúť vám tipy na vytvorenie vlastného návrhu štruktúry aktívneho hodnotenia.

Rozhovor s Pat Ogdenovou

Múdrost' tela a párová terapia - senzorio-motorická psychoterapia



Senzorio-motorická psychoterapia (SP) sa používa na liečbu traumy a problémov vzťahovej väzby. Čerpá z interpersonálnej neurobiológie, teórie traumy a vzťahovej väzby, a obsahuje techniky z kognitívnej, afektívnej a psychodynamickej terapie so somatickými intervenciami. Cieľom terapeutických intervencií SP je telo. Prístup sa snaží prerušiť autonómne somatické naratívy stelesnené v procedurálnej pamäti tým, že pomocou kognitívnych (zhora dolu) a senzorio-motorických procesov (zdola hore) si tieto senzorio-motorické procesy človek uvedomuje. Tieto adaptívne vzorce môžu ovplyvniť schopnosť regulácie afektu a vzťahové interakcie, ako aj podporiť adaptívne pracovné modely, ktoré môžu byť zaseknuté v minulosti v dôsledku traumy alebo neprimeranosti vzťahovej väzby. SP využíva intervencie na somatickej i verbálnej úrovni: pohyby vyhľadávajúce blízkosť vo vzťahu, postoje, gestá, očný kontakt; prozódii reči, výrazy tváre; verbálne akcie ako povedať 'nie.' Tieto intervencie môžu zlepšiť reguláciu nabudenia alebo ko-regulačné kapacity vytvárania zmeny na kognitívnej, afektívnej a somatickej úrovni. Tento rozhovor s dr. Pat Ogdenovou, PhD. skúma, ako možno zabudovať do párovej terapie SP a najmä prácu s telom.

Dr. Pat Ogdenová je rešpektovaná a medzinárodne uznávaná somatická psychologička. Je zakladateľkou a riaditeľkou Inštitútu senzorio-motorickej psychoterapie (Sensorimotor Psychotherapy Institute, 1981), spoluzakladateľkou Hakomi inštitútu a učiteľkou na Naropa University v Colorade. Prednáša, vedie výcviky a pracuje na klinike a spolu s kolegami z Inštitútu senzorio-motorickej psychoterapie vypracovala senzorio-motorickú psychoterapiu (SP), efektívnu metódu na liečbu traumy. Svoj prístup opisala v knihe *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy* (Ogden, Minton, & Pain, 2006). Vo svojej druhej knihe *Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment* (Ogden & Fisher, 2015) opisuje, ako možno využiť SP nielen pri liečbe traumy, ale aj na to, čo nazýva neprimeranosť vzťahovej väzby. Tieto poznatky sú neoceniteľné pre párových a rodinných terapeutov, ktorí neustále pracujú s klinickými prejavmi často spôsobenými

traumou a problémami vo vzťahovej väzbe. V súčasnosti dokončuje tretiu knihu *Sensorimotor Psychotherapy for Children, Adolescents and Families*. Ogdenová považuje inteligenciu tela za dosiaľ nevyužitý zdroj. Píše: Príbeh, ktorý rozpráva „somatický naratív“ - gesto, postoj, prozódia, výraz tváre, pohľad a pohyby - je preukázateľne významnejší než príbeh, ktorý rozprávajú slová . . . Vynechať telo z terapeutickej činnosti je podľa môjho názoru nešťastným prehliadaním toho, čo klientov pripravuje o takú potrebnú cestu k sebaopoznaniu a zmene. (Ogden & Fisher, 2015, s. 13)

Dôležité body

1. Senzorio-motorická psychoterapia sa zameriava na reč tela - somatický naratív - čo môže zvýšiť flexibilitu vzťahových reakcií a akcií, ako aj úroveň nabudenia vo vzťahoch.
2. Somatické naratívy sú procedurálne naučené zvyky zakódované v procedurálnej pamäti a prejavujú sa v postojoch, gestách, telesných pohyboch, prozódii reči, výrazoch tváre a pohľade očí.
3. SP skúma vnútorné pracovné modely, ktoré sa tvoria v zážitkoch vzťahovej väzby v detstve prostredníctvom somatického naratívu.
4. SP ponúka užitočné intervencie na prerušenie procedurálnych návykov zaseknutých v minulosti a zväčšuje neverbálny slovník, ktorý môže zlepšiť vzťahové schopnosti cítiť sa bezpečne, vyhľadávať blízkosť a stanovovať hranice.
5. SP poskytuje spôsob práce s problémami vzťahovej väzby prostredníctvom implicitného poskytovania prístupu k tým častiam Self, ktoré nie sú dostupné len prostredníctvom reči.

Účelom tohto rozhovoru je dozvedieť sa viac o tom, ako možno zahrnúť SP a najmä telo do práce s pármami a ich vzťahovou väzbou. Rozhovor sa snaží evokovať Ogdenovej neoceniteľnú múdrosť a skúsenosti s prístupom SP k párovej terapii. V prvej časti tohto príspevku načrtneme vybrané dôležité pojmy prístupu SP ku klientom, ktorí majú problémy vo vzťahu spôsobené ranými zážitkami so vzťahovou väzbou, čo poskytne základ porozumenia obsahu rozhovoru. Potom nasleduje neprerušný prepis rozhovoru s dr. Ogdenovou.



Vzťahová väzba - kontext SP

Pre prístup SP je základom pochopenie toho, že naše telesné návyky a vzorce komunikujú a udržujú rané zážitky vzťahovej väzby a vytvárajú naše schopnosti v dospelom živote. Tieto implicitné zvyky a vzorce sformované pre-verbálne sú produktom adaptívne reakcií na typ prijímanej starostlivosti a manifestované v súčasných dospelých vzťahoch. Opakované pohyby ovplyvňujú vývin mozgu, to, ako sa pohybujeme, vplýva na štruktúru tela a organizuje naše správanie. Hoci v minulosti mohli zabezpečiť prežitie, keď sa stanú rigidnými a potlačia flexibilitu reakcií, pôsobia negatívne na úroveň spokojnosti, intimitu a spojenia v dospelých vzťahoch. Naša somatická reakcia na prostredie, náš neverbálny jazyk komunikovaný navykutými postojmi, výrazmi, pohybmi a autonómymi reakciami tiež reflektujú naše predikcie toho, čo sa stane na základe minulých skúseností a udržiavajú aj verbálne naratívy a vice versa. Tieto vzorce sa stanú nefunkčným správaním, ktoré odsekáva a obmedzuje adaptívne činy, ktoré by boli vhodnejšie na súčasné okolnosti. Teda 'predpovede, ktoré sa stali fixnými a určité činy, ktoré sa stali obmedzenými, sa začnú posilňovať navzájom'. Adaptívne vzorce vzťahovej väzby možno pozorovať a sledovať prostredníctvom našich telesných vzorcov, ako napríklad telesných činov a postojov, emocionálneho repertoáru, kognitívnych presvedčení o sebe, iných ľudí a vzťahoch, čo má dopad na náš hraničný štýl a správanie vyhľadávajúce blízkosť. Tieto procedurálne naučené vzorce sa objavujú pri opakovaných interakciách pohybov, vnemov, kognitívnych a emocionálnych procesov alebo ich kombinácii s postavami ranej vzťahovej väzby a následne sa zakódujú do procedurálnej pamäti. Ohniskom hlavnej pozornosti SP je teda pozorovanie súvislostí medzi telom, presvedčením a emóciami, po čom nasledujú intervencie zacielené na zmenu adaptívnych 'návykov telesného konania a postoja [stelesnených v procedurálnej pamäti], ktoré udržujú klientov zaseknutých v minulosti'. Z traumatických a netraumatických interakcií s postavami vzťahovej väzby si deti formujú vnútorné pracovné modely a konštruujú reprezentácie seba, iných ľudí a vzťahov. Pracovné modely sú zakódované v procedurálnej pamäti a stávajú sa z nich nevedomé stratégie afektivej regulácie a vzťahovej interakcie. Ogdenová poukazuje na to, že v dobe, keď dieťa dokáže komunikovať o kognitívnych schémach, 'prebehli už roky implicitnej tvorby významov'. Podľa SP sa implicitný, neverbálny význam vytvára telom, ktoré je hlavným ohniskom pozornosti a je o ňom známe, že hrá významnejšiu úlohu pri vytváraní správania než významy, ktoré sa tvoria iba v jazyku samotnom. Terapeuti v SP sa preto zameriavajú na neverbálne indikátory pracovných modelov klienta (somatický naratív) a intervencie sa zameriavajú na rušivé automatické správanie stelesnené v procedurálnej pamäti. Pozorujú sa (nie interpretujú), pomenovávajú a vyslovene skúmajú špecifické indikátory, čím sa otvára 'priama cesta k objavovaniu a zmene korešpondujúcich pracovných modelov'. Pozastavenie sa len pri neverbálnych indikátoroch samo narúša automatickú

povahu tohto správania, ktoré je stelesnené v procedurálnom učení.

Neverbálne indikátory vo vzorcoch vzťahovej väzby

Teoretické modely vedú SP terapeutov k hľadaniu indikátorov interakcií vzťahovej väzby a nevyriešenej traumy. Ogdenová a Fisherová poukazujú na to, že neverbálne indikátory 'pripomínajúce rané interakcie vzťahovej väzby sú evidentné v telesných prejavoch, pohyboch, postojoch, gestách, prozódii a výrazoch tváre'. Ohnisko pozornosti sa teda v SP zameriava na to, ako sa vzorce vzťahovej väzby - bezpečnej, nejstej-vyhýbavej, nejstej ambivalentnej a dezorganizovanej-dezorientovej - prejavujú somaticky: 'Vzorce detskej vzťahovej väzby charakterizuje určitý druh ťažkostí, ktoré sa udržiavajú v konkrétnych sekvenciách činov'. Klienti s anamnézou bezpečnej vzťahovej väzby vyhľadávajú blízkosť s inými ľuďmi, dokážu ich utešiť iní ľudia aj sami.

Neisté-vyhýbavé vzorce u dospelých sú charakterizované tendenciou spoliehať sa na seba, odstupom od druhých a stiahnutím sa v záťažových situáciách. Neverbálne indikátory tu sú defenzívne pohyby - človek sa odtiahne alebo sa javí ako pasívny, keď k nemu niekto pristúpi, demonštruje nedostatok emocionálnych reakcií a očného kontaktu a celkovo má nižšiu hladinu nabudenia. SP intervencie sa zameriavajú na interaktívnu reguláciu a spoločenskú angažovanosť, ako je napríklad načiahnutie sa, priblíženie sa a očný kontakt. Neisté-ambivalentné vzorce u dospelých sú charakterizované starosťou jednotlivca o svoje potreby vzťahovej väzby; človek má tendenciu miešať sa s inými ľuďmi a vyhľadáva blízkosť. Títo jednotlivci majú ťažkosti so separáciou, nakoľko sa obávajú opustenia a tak je pre nich ťažké zvládať odstup vo vzťahoch. Často nie sú 'schopní rozpoznať bezpečie vo vzťahu' a často prežívajú 'väčší afekt a telesnú agitovanosť' a väčší alebo menší svalový tonus pri vyhládke na separáciu'. Aby sa to prekonalo, skúmajú SP intervencie, ktoré rozvíjajú vysoké emocionálne a fyziologické nabudenie, ako aj také činy, ako je napríklad odtlačenie a odídenie. SP terapeuti pomáhajú klientom vnášať prežívanie týchto indikátorov do prítomnosti a to pomocou techniky zvanej stelesnená vzťahová všímavosť, aby 'aktivovali tie hlboké subkortikálne záhyby našej predvedomej mysle, kde sídlia afekty, kde sa skladuje trauma a kde sú uložené preverbálne, implicitné schémy vzťahovej väzby'. Stelesnená vzťahová všímavosť v prítomnom momente učí klientov všimáť si vnútorné prežívanie a vývoj schopnosti rozoznať kognitívne, emocionálne a senzorio-motorické spracovávanie. Terapeut SP sleduje klientov somatický naratív (spracovanie zdola hore) aj verbálny naratív (spracovanie zhora dolu). Cieľom je prerušiť automatický priebeh verbálnych a telesných reakcií a pomôcť klientovi pozorovať súvislosť medzi verbálnym naratívom a telesnými reakciami. Táto technika pomáha tiež neverbálnej pamäti a jej sprievodnému afektu 'byť cítený, regulovaný a explicitne skúmaný dokonca aj vtedy, ak tam nie sú žiadne deklaratívne spomienky alebo explicitný



obsah jasne prepojený s týmito implicitnými vzorcami'. Spracovávanie informácií smerom zhora dolu sa v SP využíva na podporu senzorio-motorického spracovania (zdola hore). Klientov možno napríklad požiadať, aby všímavavo sledovali (kognitívny proces zhora dolu) sekvenciu telesných vnemov a impulzov (senzorio-motorické procesy) ako postupujú telom s emóciami a myšlienkami. Tento prístup 'predstavuje posun paradigmy od „rozprávania o“ problémoch k vedomej všímavosti evokovaných indikátorov ako sa manifestujú v prítomnom okamžiku'. Napokon, SP sa nesnaží len prerušiť implicitné, procedurálne naučené návyky, umožňuje aj klientom - keď ich pozýva skúmať konkrétny postoj, gesto, výraz tváre - začať chápať súvislosť medzi súčasnými adaptívnymi návykmi a vzorcami vzťahovej väzby a ich ranou vzťahovou dynamikou s postavami vzťahovej väzby, na ktoré si v tomto procese všímavosti často spomínajú. Pomocou terapeutických experimentov so všímavosťou, ako je napríklad zveličenie vzorca napätia alebo úmyselné vyhýbanie sa očnému kontaktu, klienti objavujú, ako sa konkrétne navyknuté reakcie (napríklad zhrbený chrbát, vyhýbanie sa očnému kontaktu) udržujú a komunikujú vnútorné pracovné modely (napríklad 'som úplne sama'), následné sekvencie správania, ktoré nasledujú (napríklad stiahnutie sa) a čo môžu komunikovať súčasným postavám vzťahovej väzby, ktoré môžu čítať také príznaky ako odmietnutie. Tieto navyknuté reakcie majú vplyv na štýl hraníc, vyhľadávanie blízkosti, reguláciu afektu a nabudenia, pričom kognitívne elementy možno spochybniť pomocou experimentov, ktoré sa zameriavajú na používanie verbálnych činov, ako napríklad povedať 'nie,' telesných činov, ako napríklad načiahnuť sa, odtlačiť, nadviazať očný kontakt atď., a ďalšie procesy, ktoré zvyšujú uvedomovanie si svojho postoja, vyrovnanosť chrbtice a dýchania.

Rozhovor

MASEROVÁ: V knihe *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy* (2006) uvádzate, že vo verbálnej terapii sa telo ignoruje. Ja som párová a rodinná terapeutka a v našej branži som si všimla taký istý nedostatok. Bola by som zvedavá, čo vy považujete za príčinu, prečo je to tak?

OGDENOVÁ: To je zaujímavá otázka. Myslím, že to bude viacero príčin. Myslím, že ľudia ešte nevedia, ako pristupovať k telu a neobjavili koreláciu medzi psychologickými záležitosťami a telesnými pohybmi, postojmi a gestami. Myslím, že ľudia sa niekedy trochu boja tela, pretože sa spája s toľkými otázkami sebaúcty, najmä v západnom svete, so sexualitou, s výzorom a tak ďalej. Myslím si tiež, že na telo zameraná terapia samotná má trochu krivolakú minulosť, keďže sa vyvíjala väčšinou mimo hlavného prúdu psychoterapie a psychológie. Myslím, že to má viacero príčin, ale v 19. storočí extenzívne pracoval Pierre Janet s telom u svojich traumatizovaných pacientov, s pohybom, postojom a telesným vnímaním - čo sú všetko veci, s ktorými pracujeme teraz aj my.

MASEROVÁ: Ako vidíte súčasný terén? Zpracováva sa viac do iných modalít?

OGDENOVÁ: Och, áno. Keď som v 1970-tych rokoch začínala s telovou psychoterapiou a skúmala som význam pohybov, postojov a gest v psychoterapii, nikto nepočul o tele a psychológii. Múdrost' tela bola niečo, o čom ľudia nepremýšľali, nikto nerozprával o procesoch 'zdola hore', ako telo vplýva na emócie a myseľ. Teraz o tom rozpráva každý. Myslím, že dekáda mozgu mala veľký vplyv, pretože sme objavili, že pravá hemisféra je sama o sebe, ako by to povedal Allan Schore, primárnym determinantom ľudského správania, a nie myšľacia hemisféra, čo vlastne potvrdzuje platnosť na telo zameranej terapie.

MASEROVÁ: Aké teórie a výskumy prispeli k vášmu prístupu alebo váš prístup potvrdil, čo ste už vedeli a robili?

OGDENOVÁ: To je tiež veľmi zaujímavá otázka. Nemyslím, že sa zmenilo to, ako pracujem, lebo sa potvrdilo, ako pracujem. Potvrdilo to prístup v SP. Keď som v 90-ych rokoch spoznala Allana Schorea a videl moju nahrávku na konferencii u Bessela van der Kolk, nazval ma 'interaktívnym psychobiologickým regulátorom'. Vtedy som si pomyslela: 'ktovie, čo to znamená?!' Teraz tomu rozumiem, mala som jeho knihu, ale bola taká vedecká, že som ju nemohla čítať a on povedal: 'No, tým som nemyslel vás, lebo vy už robíte to, o čom píšem, vy už pracujete s implicitným self.' Odvtedy sa nám úžasne spolupracuje.

MASEROVÁ: Mohli by ste vysvetliť, čo nazývate prirodzenou inteligenciou tela?

OGDENOVÁ: Iste. Pod prirodzenou inteligenciou tela mám na mysli to, že naše pohyby, postoje a obvyklý spôsob, ako vo svojom tele žijeme sa prispôbajú prostrediu okolo nás. Keď sme napríklad veľmi malí, keď sme v rodine, kde je nebezpečné byť na očiach alebo sa priamo prejavíť, naše telo sa začne zmenšovať a to je v tomto kontexte adaptívne. John Bowlby a ďalší písali o potrebe vyhľadávať blízkosť s postavami vzťahovej väzby, pohybovať sa k nim, načiahnuť sa za nimi, mať s nimi očný kontakt, to je prirodzený inštinkt. Ak je ten proces (dej v mozgu) vyhľadávania blízkosti zneužívaný, kritizovaný alebo odmietaný, tak dieťa automaticky adaptuje ten pohyb a gesta tak, aby sa priblížili prostrediu. Prestane sa načahovať tak otvorene, keď ho rodičia napríklad zneužívajú alebo odmietajú, môžu prestať nadväzovať očný kontakt, ak je to nepríjemné alebo horšie.

MASEROVÁ: Myslím na postup zdola hore a zhora dole, ktorý sa popisuje v SP. Často sa o tom hovorí ako o terapii 'zdola hore', ale myslím, že hovoríte, že to je oboje. Môžete to vysvetliť?

OGDENOVÁ: Iste, ak mám na mysli dva smery spracovávania informácií, môžeme si myslieť: 'teraz som v bezpečí'. To môže začať ako myšlienka, ale ak si to pripustíme, môže to začať ovplyvňovať naše telo. Môžeme začať cítiť teplo, plec sa nám uvoľní. To je 'zhora dolu'; takto pracuje kognitívna terapia - naozaj pracuje s poznatkom a myslou a tým, ako ľudia



rozmyšľajú a ako to vplýva na emócie a telo. Máte však pravdu, pracujeme zhora dolu aj zdola hore. Čistá terapia zdola hore pracuje len s telom, ako masáž, je to čisté zdola hore, pomáha telu uvoľniť sa; priamo pracuje s telom, nepracuje priamo s emóciami alebo presvedčeniami. V našej práci, ak napríklad pracujeme s tým istým klientom, ktorý sa necíti bezpečne, telo to nejako reflektuje: plecia môžu byť hore, oči môžu byť trochu rozšírené, človek sa môže dívať na vás trochu z boku. Pracovať len zhora dolu, keď telo prejavuje nedostatok bezpečia, nemusí byť také účinné ako pracovať aj zdola hore. Keď sa plecia uvoľnia, keď sa človek zaoberá tým, čo mu bráni v priamom očnom kontakte - tým sa stelesňuje pocit bezpečia. Chcem pracovať zdola hore a zhora dolu. Myslíme si, že to je integrovanejšie.

MASEROVÁ: Začínate zdola hore a potom prejdete k spracovaniu zhora dolu alebo je to viac práca s tým, čo sa deje v tomto momente?

OGDENOVÁ: Klient môže prísť a povedať vám: 'Necítim sa bezpečne, necítim sa bezpečne v tomto svete a vždy mám pocit, že som v nebezpečenstve.' Ja by som sa na to mohla opýtať: 'No, keď poviete ten výrok ešte raz, „necítim sa bezpečne,“ čo sa deje vo vašom tele?' Chcete, aby klient objavil, ako stelesňuje ten nedostatok bezpečia. Na druhej strane si môžeme všimnúť, že sa odťahuje alebo vyhýba očnému kontaktu, a privedieme jeho pozornosť na telo a túto konfiguráciu. Môžeme mu povedať: 'Ostaňte tak, s plecami nadol a pozerajte sa preč a skúste pohľadať slová, ktoré sa s tým spájajú'. Môže prísť s významom ako napríklad: 'Nie som v bezpečí alebo ma odsúdite' alebo čokoľvek. Myslím, že to je integrovanejšie, pretože nepracujeme len s myslou, pracujeme so stelesnením mysle. Dokonca aj výskumníci malých detí hovoria o význame ako o stelesnení. Činy celkom malých detí a ich sekvencie pohybov sa tvoria omnoho skôr ako jazyk, skôr ako sa vyvinie hippocampus. Ich význam vidíte podľa toho, ako sa pohybujú.

MASEROVÁ: Keď hovoríme o bezpečí, niektorí terapeuti si necítia pohodlne alebo isto pri práci s telom a pri riziku aktivácie klienta za hranicu tolerancie. Je rozdiel v tom, ako pristupujete k otázke bezpečia u jednotlivcov alebo v práci s pármí?

OGDENOVÁ: Každý klient a každý pár pociťuje do istej miery nedostatok bezpečia rôznym spôsobom. Princípy sú však tie isté. Chcem zistiť, ako pomôcť klientovi urobiť ten ďalší krok. Aj v párovej, aj v individuálnej terapii sa pozeráme na neverbálne stelesnenie minulosti, ktorá zasahuje do prítomnosti. Myslím napríklad na jeden pár, stále medzi sebou bojovali. Idú do defenzívnych reakcií - ona začne byť agresívna, on sa odtiahne - to tvorilo obsah ich života. Hádali sa takmer za všetko. Nebol dôležitý obsah, dôležité bolo, ako sa púšťali do týchto subkortikálnych reakcií, keď sa necítili bezpečne. Môžeme sa klienta opýtať: 'Ak si spomeniete na poslednú hádku, čo začnete cítiť v tele?' To sú reakcie, ktoré majú do činenia s minulosťou. Začneme ich oddeľovať a páry tak isto ako aj individuálni klienti začnú byť schopní

ukončiť tieto pozostatky z minulosti tak, aby mohli byť prítomní teraz. To znamená, že v našej práci silne začneme meniť to, ako žijú vo svojom tele a robiť niečo inak.

MASEROVÁ: Môžete uviesť príklad, ako by ste to urobili?

OGDENOVÁ: Iste. Počas hádok (tohto páru) sa manželka nakláňala dopredu. Cítila sa veľmi agresívne a jej manžel sa odťahoval. Veľmi sa mali radi, povedala by som, že mali silné manželstvo. V tomto prípade bol on ochotný zmeniť svoje správanie, a keď začala byť agresívna, nahol sa dopredu a priblížil sa k nej namiesto odtiahnutia sa. Zmenil svoju telesnú reakciu a tým sa zmenila celá dynamika. Samozrejme často to nie je také ľahké, ale aj u nich to bol len začiatok - upokojili ste obranný systém, ako by povedal Steve Porges. Keď tento pár upokojil svoje obrany, mohli sme ísť hlbšie. V individuálnej práci je to také isté. Ak sa klient teraz necíti v bezpečí, ak tu nie je očividné, okamžité nebezpečenstvo, chcem mu pomôcť zistiť, čo môže urobiť v sebe, vo svojom tele, aby sa cítil bezpečnejšie - či už je to dotyk, útecha a hlboké dýchanie, uvoľnenie pliec. Veľa toho závisí od toho, ako konkrétni jednotlivci vyjadrujú telom nedostatok bezpečia, ako ho vyjadrujú zastavením dychu, napríklad. Teraz chcem o tom povedať niečo viac, pretože vždy keď zmeníme procedurálny zvyk človeka v tele, vystavujeme sa riziku, že niektorú svoju časť, ktorá naozaj potrebuje pozornosť, prevalcuje. Ak mám napríklad klientku, ktorá sa necíti bezpečne a telo má takto (konkávne ohnutý trup), môžeme jej pomôcť tak, že si uvoľní plecia, bude hlboko dýchať a tak ďalej, ale je tu riziko prevalcovania niektorej časti, ktorá je vystrašená. Tento typ komunikácie je potrebný, nemôžeme ponechať tú časť len tak v prachu, pretože ona neodíde, musíme zistiť aj to, čo táto časť potrebuje. Ron Kurtz by povedal, že treba aktualizovať súbory, pretože tá časť je zaseknutá v minulosti.

MASEROVÁ: Keď do práce s pármí zahrnieme aj telo, čo by sme mali vedieť a chápať?

OGDENOVÁ: No, mali by ste vedieť, že pri práci s párom prebiehajú dva rozhovory: jeden je verbálny a druhý neverbálny. Neverbálny rozhovor je obvykle rozhovor s implicitným self - starými vzorcami, ktoré si klienti neuvedomujú. Práve tento neverbálny rozhovor je dôležitý. Nie je to vedomý rozhovor: preto, keď pracujem, pomáhám ľuďom, aby sa zastavili a skúmali svoje telo a začali tlmočiť tento neverbálny rozhovor, ktorý je zaseknutý v minulosti a nereaguje na prítomný okamžik. Ak pracujete len na úrovni rozprávania, verbálneho rozhovoru, limitujete účinnosť svojej terapeutickej práce s párom. Neverbálny je veľmi podstatný.

MASEROVÁ: Zahrňte do práce aj telesný pohyb?

OGDENOVÁ: No, to závisí od páru. Robíme veľa experimentov s pohybmi. Môžeme ich nechať kráčať oproti sebe, aby povedali 'nie' telesne (zdvihnutím rúk), mávať, prísť k sebe bližšie, pozerat' sa do očí,



nepozerať sa do očí a sledovať, čo sa stane. Dôvodom na to je, že páry si z toho prirodzene odvodí nejaký význam zo všetkých týchto telesných výrokov a význam často nebýva presný z hľadiska toho, čo prežíva ten druhý.

MASEROVÁ: Steve Porges razí pojem neurocepcia a na um mi prichádza chybná neurocepcia. Je v hre a odhalí sa to a preskúma sa nedostatok bezpečia?

OGDENOVÁ: No, veľa tu hovoríme o bezpečí, ale nejde len o bezpečie, niekedy ide o rešpekt, o slobodu, o vnímanie seba. Myslím, že je veľmi ťažké pracovať s pármí na takej úrovni intimity, na akej väčšina párov chce a zároveň si udržať vnímanie seba ako samostatného jedinca. Odtiaľ je intimita omnoho vážnejšia, hlbšia. Čo sa stane, keď napríklad jeden človek nastaví hranicu a povie 'nie' tomu druhému, a človek, ktorý nemá silné vnímanie seba, si to interpretuje ako odmietnutie, že 'nemá má rád, nechce so mnou sex, nechce byť blízky so mnou'. Začne si vytvárať takýto význam, pretože nemá pevné vnímanie seba, ktoré by umožnilo tomu druhému autonómnosť. Tieto hlbšie ležiace operačné systémy, čiže tieto pracovné modely chceme dostať do vedomia a spracovať ich. Všetko to vedie späť k ranému detstvu a vzťahovej väzbe.

MASEROVÁ: To ma privádza k nasledujúcej otázke, ktorá sa týka toho, ako sa zakomponuje optika vzťahovej väzby do senzorio-motorického prístupu k párom?

OGDENOVÁ: Iste. Myslím teraz na iný pár, kde mala žena pocit, že jej partner nechce byť so žiadnou jej emóciou. Povedala som partnerovi: 'Spomeňte si, kedy ste sa naposledy tak cítili.' Ako si na to spomenul, jeho telo stuhlo a pripomenulo mu to, keď bol malé dieťa s rodičmi, ktorí sa stále hádali a on sa obával, že to je jeho vina. To je stručný príklad na to. Intenzita jej emócií ho implicitne prenášala do toho malého chlapca, ktorý si myslel, že to je jeho vina a stuhol. Ona sa vzápätí cítila odmietnutá a že ostáva sama, lebo to bola zase jej anamnéza, často ostáva sama a nedostávalo sa jej podpory, ktorú v detstve potrebovala. Ich detstvo bolo prepojené navzájom a spúšťalo jedno druhé. To je prvý krok, uvedomiť si to a potom sa porozprávať o tej bolesti. Som rada, keď páry pracujú jeden s druhým. V tomto prípade som sa opýtala manželky, či si myslí, že to je manželova vina a samozrejme odpovedala, že nie. Pracovala s tým malým chlapcom a s ním. Povedala som jej, čo má partnerovi povedať a aký dotyk od nej chce. Jeho detská časť sa vyliečila. Rada pracujem s pármí. Je to prekrásne.

MASEROVÁ: SP sa často opisuje ako model liečby traumy, ale vy veľa pracujete aj s poruchami a ruptúrami vzťahovej väzby. Mohli by ste povedať o tom niečo viac?

OGDENOVÁ: Určite. Ja som v 70-tych rokoch vôbec nezačala pracovať s traumou, pretože nikto nehovoril o traume, keď sme sa my stali psychoterapeutmi. Všetko bolo vzťahové. Hovorili sme o otázkach ra-

ného detstva a vzťahovej väzbe, ale nie o traume. A boli to naozaj moji klienti, čo ma učili o traume. Koncom '70-tych rokov som bola konzultantkou na Wardenburgskej klinike tu na Koloradskej univerzite a pracovala som so ženami, ktoré mali ťažkosti v sexuálnej oblasti. To ma naučilo veľa o traume, pretože to, ako som sa naučila pracovať so vzťahovou väzbou, u týchto pacientok neúčinkovalo. Práca s traumou prišla u mňa omnoho neskôr. Milujem prácu so vzťahovou väzbou, pretože to je naozaj práca zhora dolu a zdola hore. Pri práci s traumou je to často práca zdola hore, lebo trauma tak hlboko vplyva na nervový systém a telo. Musíme pomôcť klientom, aby sa naučili regulovať to nabudenie a integrovať tie animálne obrany. Pri vzťahovej väzbe je to iné, pretože začíname interpretovať svoje správanie postáv vzťahovej väzby ku nám často takým spôsobom, ktorý reflektuje negatívne presvedčenia o sebe alebo o druhých, ako napríklad: 'Nikdy sa mi nedostane podpory, ktorú potrebujem', 'nikto ma nikdy nebude vnímať ako lásky hodného', 'nikdy nebudem dost dobrý', 'vždy ma budú kritizovať.' Takéto presvedčenia, aké si deti vytvárajú, ktoré si nesieme implicitne so sebou, sú vzťahové a žijú mnohokrátym spôsobom v tele. Niektorí, kto má pocit, že sa mu nikdy nedostane podpory, ktorú potrebuje, napríklad môže cítiť, že jeho telo skolabuje, môže sa cítiť slabý, pretože nikdy nedostal podporu. Niektorí, kto má pocit, že musí usilovne pracovať, aby bol akceptovaný, môže mať telo mobilizované. Telesná organizácia reflektuje a udržiava to, čo bolo naučené v tej ranej dynamike vzťahovej väzby a limituje nás. Myslím tým, že všetci máme rany vzťahovej väzby - nikdy nemáme dokonalých rodičov, že? Chceme zistiť, ako sa anamnéza vzťahovej väzby - pozitívne veci aj limitujúce veci - ako sa udržuje a posilňuje telom. Ak cítite, že nie ste dost dobrí, pretože to ste dostali od vysoko výkonných rodičov a nikdy ste nemohli dosiahnuť takú známku, nejakú to stelesníte. Môžete sa snažiť čoraz viac, alebo môžete mať nízku sebaúctu a telesný prejav bude implicitne posilňovať toto presvedčenie. To je zaujímavé, pretože vidím, ako sa ľudia snažia dostať preč zo svojej anamnézy, snažia sa posunúť vpred, ale procedurálna pamäť ich stále ťahá späť. Ak si myslíte, že ste vždy museli byť drsní a máte také telo, napríklad, tuhé vzpriamené telo a potom sa oženíte a pri partnerke chcete byť nežní a intímni, budete sa snažiť a snažiť, ale vaše telo stále ostane tuhé. Teda pokiaľ nedokázate uvoľniť to brnenie, vaša snaha bude veľmi obmedzená.

MASEROVÁ: Myslím, že hovoríte, že význam, čo sme si vytvorili, bude mať vplyv na telo a telo zase bude udržiavať ten význam?

OGDENOVÁ: Presne, slučka spätnej väzby. Preto mám rada prácu s telom, lebo sa dostanete za myšlienky a dostanete sa k tomu, čo poháňa život. Práca s telom vám umožní robiť hlboké zmeny rýchlo, čo je úžasné. Ale je v tom aj nebezpečenstvo.

MASEROVÁ: Môžete o tom nebezpečenstve pove-



dat' trochu viac?

OGDENOVÁ: Súvisí to s tým, o čom sme hovorili predtým. Prevalcované časti seba, ktoré potrebujú pozornosť, ako človek, ktorý je mobilizovaný a tuhý, je tu miesto, ktoré je vydesené, ak je jemné, pretože obsahuje implicitnú spomienku na to, čo sa stalo. Na obsahu nezáleží - vieme, že je to zlé pre telo, ak je bránené týmto spôsobom. Je tu nebezpečenstvo prevalcovania a myslím, že je tu aj nebezpečenstvo zmeny tela skôr, než je celá osoba pripravená na túto zmenu. Preto postupujeme po krokoch. Používala som Rolfing, čo je práca rukami na tele a naozaj môžete telo zmeniť, ale nie je to psychoterapia a niekedy ľudia dostávajú spätný náraz, pretože na to neboli pripravení. Zmeny často netrvali dlho, pretože sme nepracovali s tými časťami, ktoré ich plecيا držali hore a krk napnutý dopredu (alebo ako to bolo), takže si myslím, že toto je nebezpečné. Existujú aj iné riziká, samozrejme.

MASEROVÁ: Som si istá, že sme sa dotkli len niektorých. Chcela som sa spýtať na 'stelesnenú vzťahovú všímavosť' a neviem, či to súvisí, ale hovorili ste aj o komunikácii tela s telom, implicitnej aj explicitnej. Môžete povedať o tom niečo viac?

OGDENOVÁ: Iste. Termín 'stelesnená vzťahová všímavosť' prišiel po workshope, ktorý som robila s Danom Siegelom, keď sa Dan začal vážne zaujímať o všímavosť. Uvedomila som si, ako ľudia na tom workshope používali tento termín veľmi rozdielne. O všímavosti a psychoterapii som sa dozvedela od Rona Kurtza v '70-tych rokoch, pretože ma poučil o význame toho, čo sme nazývali organizácia prežívania. To, ako si klient vnútorne organizuje všetko, čo sa deje v ňom, je omnoho dôležitejšie ako to, čo sa mu deje. Tak sme potrebovali študovať organizáciu prežívania. Robíme to pomocou všímavosti. Čo sa deje, keď myslíte na poslednú hádku s manželom? Čo sa deje vo vás, vaše pocity, vaše telo, vyše myšlienky? Ako sa organizujú okolo konkrétnych incidentov? Používame všímavosť, ale nie je to meditácia a nie je to ani osamote. Väčšina ľudí, čo rozprávajú o všímavosti v psychoterapii, zrejme učia ľudí meditovať, učia ľudí vedome jesť, aby boli ticho, sledovali svoj dych - celé cvičenie všímavosti je veľmi cenná vec. Učila som ju 25 rokov na Naropskej univerzite. Je to nesmierne cenné a je to osamelé. Mám na mysli, že aj keď robíte všímavosť v skupine, ostávate sám - medzi sebou a sebou. Stelesnená vzťahová všímavosť je medzi terapeutom a klientom, pričom klient sa pozerá dovnútra, čo sa práve deje v ňom, keď si sprítomňu-

je detskú spomienku na to, ako sa rodičia hádali. Keď sa pozrie dnu do seba na to, čo sa práve teraz deje, terapeut sa pýta: 'Čo sa deje vo vašom tele?' 'No, moje telo sa začína zastavovať.' 'Čo sa deje v emóciách?' 'No, cítim sa vystrašený.' 'Aké myšlienky máte? Máte nejakú predstavu?' 'Vidím toho malého chlapca. Je taký vystrašený.' To je všímavosť prítomného momentu, ale je to vzťahové, je to, ako keby nás klient vzal za ruku a zaviedol do svojho vnútorného sveta a vy ste ho videli a cítili, pretože je to spoločný zážitok. Keby ste boli mojou klientkou a ja by som povedala: 'Ok, čo si teraz všimáte vo svojom tele?', mohli by ste povedať: 'No, vnímam svoj dych.' Ale už to nie je rozhovor. Je to všímavé skúmanie a chápeme to ako zmenené vedomie. My sa teraz obyčajne rozprávame. Rozprávame sa, sme vo svete. Ale keby ste boli všímavá, vaše vedomie by sa posunulo, zmenilo, išlo by dovnútra a stratili by ste určité povedomie o vonkajších okolnostiach. Boli by ste vo vnútornej krajine a vzali by ste ma so sebou na výlet po tej krajine.

MASEROVÁ: Budovali by ste most do prežívania klienta, tak povediac.

OGDENOVÁ: Áno, do klientovej organizácie prežívania v prítomnom momente.

MASEROVÁ: Akú radu by ste dali terapeutom, ktorí chcú zabudovať viac tela do svojej práce, konkrétne pre začínajúcich terapeutov?

OGDENOVÁ: Okrem výcviku by som povedala, že najlepšie vzdelanie, ktoré som dostala, ma nestálo nič, pretože to súvisí so zvedavosťou. Povedala by som, že to môžete robiť a je to zadarmo, len začnite byť zvedaví, čo sa deje v tele vašich klientov, keď rozprávajú. Začnite byť zvedaví, keď ste na prechádzke alebo v obchodnom stredisku, ako ľudia žijú vo svojom tele. Začnite byť zvedaví na vlastné telo, všimajte si ho a buďte zvedaví. Všimnite si, že 'och, moje ľavé plece sa ťahá dohora, to je zaujímavé,' neposudzujte. Alebo 'môj krk je stuhnutý a som zvedavá, čo to je?' Začnite byť zvedaví namiesto toho, aby ste sa to pokúšali zmeniť. Myslím, že zvedavosť je vždy najlepšou učiteľkou.

MASEROVÁ: Ďakujem vám, Pat, za váš čas.

Dr. Pat Ogdenovú možno vidieť aj na:

WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?v=5R3BL-011JQ

Text vyšiel pôvodne v Australian and New Zealand Journal of Family Therapy

Kniha mesiaca

Tretí vlna v kognitívne-behaviorálnej terapii (Nové smery). Miloš Šlepecký, Ján Praško a kolektív. Portál, 2018

O Youngovej schéma terapii sme tu, v našich news už písali. O Hayesovej terapii prijatím a záväzkom sme písali tiež. Terapiu zameranú na všímavosť, aj Linehanovej dialekticko-behaviorálnu terapiu sme tu sa-

mozrejme tiež spomenuli a ešte určite spomenieme. Sme radi, že tretia vlna KBT dorazila aj na Slovensko. Hlavne preto, že je jasné, že súčasné KBT akceptuje to, čo výskum psychoterapie vyskúmal už pred



štvrtstoročím. Skinner by sa v hrobe obracal, keby vedel, že... alebo nie? Toto je prehľadná kniha. Ne-naučí vás síce nič z opísaného robiť (nie je to manuál), ale manuál sa dá nájsť[©] a na výcvik zájst'...

Minule Vierka P. propagovala supervíziu, ktorú v Bratislave viedla Linehanovej žiačka. Kamaráti KBT, už sa nemusíte chodiť dozdelať k nám[©] stačí hľadať u seba.

Hry a aktivity

To naj...

Táto aktivita povzbudzuje účastníkov k tomu, aby spracovali 10 pravidiel na podporu dôvery podľa rôznych kritérií. Napokon od účastníkov žiada, aby vybrali to najlepšie pravidlo, ktoré zvyšuje dôveru medzi členmi tímu. Účelom je analyzovať rozličné pravidlá na podporu dôvery z rôznych uhlov pohľadu.

Zabezpečenie

Účastníci: minimum 4, najlepšie: 12 až 30. Čas: 10 až 30 minút. Pomôcky: Leták (Zoznam 10 pravidiel na podporu dôvery). Vytlačte jeho kópiu pre každého účastníka. Stopky, zvonček, stoly a stoličky okolo nich; pre každý tím jeden stôl a potrebný počet stoličiek.

Priebeh

1. Rozdajte zoznam pravidiel. Stručne uveďte tému dôvery. Dajte jeden leták s 10 pravidlami každému účastníkovi. Požiadajte účastníkov, aby si ich zbežne prečítali.
2. Individuálny výber. Požiadajte účastníkov, aby pracovali samostatne. Nech si každý prezrie 10 pravidiel a vyberie to najdôležitejšie z nich.
3. Tímový výber. Rozdeľte účastníkov do dvoch až desiatich tímov po dvoch až siedmich členoch v každom. Požiadajte účastníkov, aby si povedali, čo kto vybral a potom spoločne vybrali to najdôležitejšie pravidlo.
4. Tímové prezentácie. Po primeranom čase pozvite jedného člena z každého tímu, aby prečítal vybrané pravidlo. Potom požiadajte tím, aby vysvetlili, prečo si myslia, že toto pravidlo je to najdôležitejšie. Potom prednesú svoju voľbu aj ostatné tímy.
5. Opakujte postup podľa iného kritéria. Požiadajte účastníkov, aby zopakovali ten istý postup (individuálny výber, rozhovor v tímoch, tímový výber a prezentácia) a určili najužitočnejšie pravidlo zo zoznamu. Po primeranom čase pozvite jedného člena z každého tímu, aby prečítal vybrané pravidlo. Potom požiadajte tím, aby vysvetlili, prečo si myslia, že toto pravidlo je to najdôležitejšie. Potom prednesú svoju voľbu aj ostatné tímy.
6. Zopakujte postup s použitím ďalšieho kritéria. Postup opakujte toľko krát, koľko vám dovoľí čas. V každom kole použijete iné kritérium na určenie toho naj... pravidla. Tu je niekoľko možných kritérií:
 - a. Najradikálnejšie pravidlo
 - b. Najlogickejšie pravidlo
 - c. Najkomplexnejšie pravidlo
 - d. Najprekvapujúcejšie pravidlo
 - e. Najmenej intuitívne pravidlo
 - f. Najzaujímavejšie pravidlo
 - g. Najhumornejšie pravidlo
 - h. Najrušivejšie pravidlo

- f. Najzaujímavejšie pravidlo
- g. Najhumornejšie pravidlo
- h. Najrušivejšie pravidlo

Iné možnosti a variácie

Ak nemáte dost' času aktivitu môžete urýchliť tým, že urobíte iba jedno kolo. Ak máte dost' času môžete urobiť niekoľko kôl aktivity. Môžete tiež rozdeliť účastníkov do viacerých tímov. Môžete požiadať účastníkov (a tímy), aby vybrali dve naj... pravidlá podľa každého kritéria. Táto aktivita skúma proces vytvárania dôvery. Dá sa adaptovať aj na iné témy. Jej štruktúru môžete využiť aj ako kosťu pri skúmaní iných mäkkých zručností. Stačí vytvoriť zoznam cca 10 pravidiel týkajúcich sa danej zručnosti. Tu je niekoľko tém, ktoré sa hodia do štruktúry aktivity To naj...: Riešenie konfliktov, Networking, Komunikačné zručnosti, Tímová práca, Leadership, Manažment...

Leták

Budovanie dôvery

Dokázaný fakt: čím je viac dôvery, tým sa viac zapájate, viac pracujete a ste tvorivejší. Tu je niekoľko rád, ako zväčšiť dôveru.

1. Dôveru podporuje autenticita: Bud'te spontánni. Nechod'te podľa scenára. Nehrajte rolu. Nehrajte platňu. Nenoste masku.
2. Dôveru podporuje nezištnosť: Nenechávajte si zručnosti pre seba, aby boli ostatní na vás závislí. Podel'te sa s kolegami a súdruhmi o to, čo viete.
3. Demonštrujte, že vám dobro druhého človeka leží na srdci. Zistite, čo tento človek chce a zabezpečte to.
4. Nebojte sa povedať: „Neviem“. Potom rýchlo vyplňte medzeru vo svojich poznatkoch.
5. Rozdiely možno obvykle zbadat' rýchlo, kým podobnosti sa objavujú ťažko. Venujte čas tomu, aby ste objavili a oslávili podobnosti.
6. Zaujímajte sa o druhých ľudí skutočne. Počúvajte ich ponosy, problémy, ťažkosti a sťažnosti. Urobte niečo, aby ste im pomohli a podporili.
7. Dôveru podporuje predvídateľnosť: Robte to, čo máte robiť a čo sa od vás očakáva. Získajte si povesť človeka, ktorý má konzistentné výsledky.
8. Dôveru podporuje nezištnosť: Bud'te hovorcom ľudí, ktorí sa nevyjadrujú. Podporujte tých, čo mali menej šťastia.
9. Dôveru podporuje podobnosť: Objavujte podobnosti v súkromnom živote a rozprávajte sa o nich s druhými ľuďmi.
10. Utešujte priateľov, keď hovoria o zlých správach. A oslavujte s nimi, keď prinášajú dobré správy.



Pár slov na záver



Môj životný kouč povedal, nečakaj na to, čo chceš, vezmi si to, tak som si vzal... a pozri, kam som sa dostal!

Akcie a podujatia

15. - 16. marca 2018 | Zručnosti poradenskej práce s deťmi a adolescentmi

Opäť začíname cyklus aktualizáčného kontinuálneho vzdelávania o práci s viacerými klientmi, deťmi, rodinou a skupinou. 1. modul tohto cyklu sa venuje *Zručnostiam poradenskej práce s deťmi a adolescentmi*, čo je pre mnohých ľudí veľmi zaujímavé, nakoľko s deťmi a adolescentmi sa pracuje v mnohých štátnych i neštátnych zariadeniach. Ale aj sami sme rodičmi.

23. - 24. marca 2018 | Sebaskúsenostná skupina pre riadiacich pracovníkov

Ďalšia novinka v našom programe! Lektori Coachingplus Zuzka Zimová a Vlado Hambálek otvárajú program pre ustálenú skupinu záujemcov o prácu na sebe, na svojom psychickom a psychologickom raste a vývine. Pre odborníkov pomáhajúcich profesií životná nutnosť. Pre ostatných záujemcov vítaná a zriedkavá príležitosť. Ďalšie termíny pokračujúcej skupiny sú: 11. - 12. 5. 2018 a 7. 8. - 9. 2018. Workshopy sa konajú v malebnom prostredí Karpát v Modre Harmónii.

26. - 27. apríla 2018 | Zručnosti poradenskej práce s párom a rodinou

2. modul tohto vzdelávania sa venuje *práci s párom, rodičmi a rodinou*. Práca s dvomi alebo viacerými klientmi naraz kladie vyššie nároky na praktického pracovníka s rodinou, azda aj preto je rodinná terapia považovaná za takú dôležitú a pritom sa tak zriedkavo uskutočňuje.

15. - 16. mája 2018 | Master Class so Sandrou Wilson

S radosťou si vám dovoľujeme ponúknuť sériu majstrovských hodín pre koučov, ktorí sa chcú rozvíjať v prístupe ku koučovaniu založenom na filozofii Transakčnej analýzy (TA), čo je teória osobnosti a systém zlepšovania osobného a spoločenského fungovania v tradícii humanizmu. TA poskytuje systematický prístup k pochopeniu prepojenia ľudských potrieb a správania, ako aj spôsobov, ako efektívne či neefektívne pôsobia organizácie na vznik vzťahov, riešenie problémov, služby pre klientov a zákazníkov. TA predstavuje mohutný psychologický rámec pre rozvoj jednotlivcov, tímov a celých organizácií.

Prvá „majstrovská hodina“ - moc v koučovanom vzťahu - hľadanie rovnováhy

Na tejto majstrovskej hodine prednášajúca uvedie Steinerov model „Sedem zdrojov moci“, ktorý si upravila na prácu s jednotlivými klientmi koučovania a skupiny alebo tímy v koučovaní. Budeme skúmať zdroje moci a ako sa obmedzujeme tým, že ignorujeme alebo minimalizujeme svoje zdroje moci a stávame sa závislí na autorite a kontrole.

7. - 8. júna 2018 | Skupinová dynamika

Ukončenie trojdielneho cyklu, ktorý samozrejme možno absolvovať aj každý modul zvlášť, pretože každý je hodnotný sám o sebe. Na tomto workshope môžeme sledovať vývoj a vývin dynamiky, ako sa vyvíja priamo v skupine, čím činí túto prácu veľmi aktuálnou a reálnou.

11. mája 2018 | Virtuálne tímy ako nová výzva leadershipu

Novinka nielen v našom portfóliu. Tímy pracujúce vo virtuálnom prostredí sú moderným javom, ktorý naberá také rozmery, že ho už viac nemožno prehliadať. Preto sme pre vás pripravili sériu tréningov s cieľom rozvíjať zručnosti vedenia virtuálnych tímov na rozličných úrovniach organizácie. Na tréningu určenom pre vrcholových manažérov sa zameriame na to, ako udržať strategické smerovanie firmy a angažovanosť zamestnancov vo virtuálnom prostredí.

7. - 8. júna 2018 | Leadership virtuálnych tímov pre stredný manažment

Na tomto tréningu manažéri strednej úrovne a líniovní manažéri získajú kompetencie a postoje potrebné vo virtuálnom prostredí, a ako vedome pracovať s komunikáciou a priamo, ale s rešpektom viest' členov svojho tímu k výsledkom aj v medzikultúrnom prostredí. Trvanie: 2 dni

21. - 22. júna 2018 | Majstrovstvo viest' virtuálne stretnutia

Tento nadstavbový kurz je určený absolventom modulu Leadership virtuálnych tímov pre stredný manažment, ako aj manažérom, ktorí už vedú virtuálne tímy. Po skončení kurzu bude absolvent vedieť navrhnúť rôzne typy virtuálnych stretnutí pre svoj tím v závislosti od konkrétnych zámerov a pre rôzne príležitosti. Trvanie: 2 dni

Coachingplus
Cabanova 42
841 02 Bratislava

Vladimír Hambálek Mgr.
vladimir@coachingplus.org
Mobil: 0905 323 201

Ivan Valkovič PhDr.
valkovic@coachingplus.org
Mobil: 0903 722 874