



Pár slov na úvod

Letné mesiace môžete využiť aj tým, že si nájdete čas na náš newsletter. Bude o senzomotorickej arteterapii, ale v pravidelných rubrikách nájdete opäť aj techniky, ktoré môžete využiť pri práci s traumou (pokračujeme v ukázkach techník z knihy Johna Hendena) a pri rozvoji ľudí (technika storytellingu). Na záver newslettera si už klasicky môžete nájsť informácie o našich najbližších podujatiach, či v online priestore (Letné stretnutia s tímovým koučovaním, Stratégie práce s nedobrovoľným klientom), alebo fyzicky (Výcvik v supervízii tímov a organizácií). Z Coachingplus želáme krásne leto.

Obsah

Rozhovor s Corneliou Elbrechtovou o senzomotorickej arteterapii	2
Inšpirácia pre prax	6
Hry a aktivity	8
Akcie a podujatia	11



Rozhovor s Corneliou Elbrechtovou o senzomotorickej arteterapii



Cornelia Elbrecht

Rozhovor vedie Guy Macpherson

GM: Vitajte v podcaste pre terapeutov, ktorí sa venujú práci s traumou. Som veľmi potešený, že dnes bude mojím hosťom Cornelia Elbrechtová. Cornelia, vitajte.

CE: Zdravím, Guy, ďakujem za pozvanie.

GM: Je to pre mňa pocta. Cornelia je zakladateľkou a riaditeľkou Inštitútu pre senzomotorickú arteterapiu. Má vyše 40-ročné skúsenosti ako arteterapeutka, somatická trauma terapeutka. V Nemecku študovala arteterapiu, ako aj Gestalt terapiu, bioenergetiku a prácu s telom. Cornelia prednášala arteterapiu na MIT v Melbourne, je registrovanou odbornou členkou a akreditovanou supervizorkou Austrálskej, novozélandskej a ázijskej asociácie arteterapie. Publikovala štyri knihy o senzomotorickej arteterapii. Vitajte, Cornelia. Prv než sa pustíme do rozhovoru, povedali by ste našim poslucháčom odkiaľ pôvodne ste a kde sa momentálne nachádzate?

CE: Momentálne a posledných 30 rokov žijem v Austrálii, ale narodila som sa v Nemecku a vyrastala som tam. Bolo to povojnové Nemecko, takže moje detstvo tým bolo veľmi ovplyvnené. To, kým som, samozrejme ovplyvnilo to, čo sa stalo v Nemecku cez vojnu a po nej. Myslím, že jednou z vašich tém tu v podcaste je téma psychotraumatológie.

GM: To je dôležitá téma.

CE: Áno, v podstate by som povedala, že prvého človeka, ktorý sa na vlastnej koži nikdy nestretol s tým, čomu dnes hovoríme PTSD, som stretla, až keď som mala osem rokov. Všetci v mojom okolí boli veľmi traumatizovaní.

Obaja moji rodičia v roku 1941 vstúpili do armády a námorníctva, už ako 16-roční, takže mali otrasné zážitky a v podstate každý v mojom okolí bol veľmi traumatizovaný, ale považovalo sa to za normálne. Bolo to skôr, ako keď som vo veku okolo ôsmich rokov konečne stretla niekoho, kto mal normálne reakcie, bola to naozaj divná, mäťúca skúsenosť, pretože ja som vlastne nevedela, aké to je, mať bezpečný vzťah.

GM: Kedy ste si uvedomili, že sa tomu chcete venovať ako profesii? A keď to hovorím, kedy ste si uvedomili, že sa chcete stať terapeutkou so špecializáciou na traumu?

CE: Bolo to veľmi skoro. Keď som v Nemecku po študentskej revolúcii začala študovať psychológiu a sociológiu, a nič mi to nedalo, tak som sa prihlásila na umeleckú školu. V prvom semestri, bolo to dosť symbolické, som raz stratila kľúč od bytu. Bola noc a pršalo, bol november, bolo chladno a ja som plakala. Tam ma jedna žena vlastne našla a zavolala k sebe. Ponúkla mi čaj a povedala, aby som sa upokojila. Vošla som do jej bytu a na stenách mala odspodu navrch samé kresby. Veľké, veľmi spontánne kresby a povedala mi, že práve prišla z duchovného centra, kde študovala alebo absolvovala kurzy vedenej kresby ako formy terapie. Rozprávala mi, aké to je úžasné a ja som v tom momente vedela, že chcem vo svojom živote prepojiť umenie a terapiu. To prepojenie vtedy ako povolanie neexistovalo, v tom čase ste to nemohli študovať. Bolo to začiatkom 70-ych rokov a v tých rokoch ešte nikto nepočul o arteterapii. S mnohými okľukami som dosiahla diplom z výtvarného umenia a skončila som v tom centre v Čiernom lese, kde bola aj ona. V podstate som tam zostala osemnásť rokov. Bolo to dosť výnimočné miesto. Bola tam Maria Hippius, jungiánska analytička a psychologička a Karlfried Dürckheim, profesor filozofie, psychológie, čo strávil desať rokov v Japonsku štúdiom zen-budhizmu. Bol to teda nemecký ekvivalent Essalenu. Mali tam centrum a chodili tam ľudia z celého sveta, ale väčšinou sme boli Nemci. Ako Nemci sme boli v takom zmätenom stave, žiadne hodnoty, žiadne smerovanie, pretože naši rodičia boli v mnohých smeroch dysfunkční.

GM: A ako ste sa mali vy? Uvedomovali ste si, že ste dostali takúto výchovu a vyrastali ste v tom traumatickom prostredí, a tak ste sa chceli posunúť? Bol to teda taký podvedomý ťah ku psychológii a práci terapeutky?

CE: Myslím, že som bola zaplavená mnohými otázkami a problémami.



Intenzívne som hľadala a hľadala som aj smermi, ktoré neboli pre mňa prospešné. Keď som mala dvadsať rokov, žila som vyše roka v komunite vo Švajčiarsku s Timothy Learym. Mala som teda to najneuveriteľnejšie vedenie pri skúsenostiach s LSD. Ale keď ho potom zatkli, ostala som v tom osamelá, ostala som „visieť vo vzduchu“. Verím, že všetko toto moje hľadanie bolo pokusom nájsť odpovede na otázky a vysporiadať sa so zmätkom a stratou smeru a seba samej, ktoré som zažila. Keď som prišla do tej komunity, spočiatku to bola jednoducho terapia a zároveň sa to stávalo čoraz viac vzdelávacou skúsenosťou, pretože tam boli... Keď som študovala vo Frankfurte na univerzite, boli to prednášky o samých krysách a myšiach... Ja som žila zo skúseností, ktoré som mala a riešila som naozaj iné otázky. A v Čiernom lese, v tom centre, to bolo skoro ako laboratórium, pretože žiadna z týchto nových terapií, s ktorými sme experimentovali, neexistovala. Skúšali sme bojové umenia, jogu, skúšali sme meditácie, bolo tam divadlo, bola tam hudba, bolo tam tai-či, robili sme prácu s telom. Áno, vytvárali sme terapie, ktoré sme potrebovali. Vychádzali sme z experimentov, pretože neexistovali žiadne usmernenia. Boli to väčšinou nové terapie, ktoré vychádzali z toho prostredia. Myslím, že sa to dialo globálne. To isté sa dialo aj u nás.

GM: Na začiatku vašej cesty ste zrejme vošli do toho bytu a videli ste tam tie neuveriteľné kresby. Muselo to byť naozaj úžasné. Ako keby sa vám rozsvietilo svetlo, bolo to veľmi inšpiratívne. No a kedy ste si povedali, že založíte... môžeme hovoriť o tom, ako ste založili inštitút pre senzomotorickú arteterapiu?

CE: V Čiernom lese som zostala 18 rokov a vyštudovala som tam. Bola som klientkou, študentkou, napokon aj terapeutkou a spolupracovníčkou. Potom sa môj dovtedajší život z viacerých príčin rozpadol, tak som sa presťahovala do Austrálie. Keď som sem prišla, nič tu nebolo. Nikto nevedel, čo je to arteterapia, nikto nepracoval s umením, existovala tu tá najkonzervatívnejšia verzia terapie, akú si viete predstaviť. A zároveň som bola dostatočne vyživená tými bohatými skúsenosťami, ktoré som mala z Nemecka. Takže hneď bolo jasné, že som prišla založiť centrum a chcela som, aby to bolo niekde na vidieku. Chcela som, aby sa príroda stala súčasťou liečebného zážitku. Musela som prispôbiť mnoho modalít, aby som sa dostala k tunajším ľuďom alebo aby ma v odborníci na duševné zdravie v tejto krajine brali vážne. Postupom času sa to veľmi zmenilo. Myslím, že som sa dostala do bodu, keď som sa stále snažila nájsť spôsoby ako pomenovávať to, čo som robila a keď som absolvovala výcvik s Petrom Levineom v somatickom prežívaní, ten mi poskytol slová na vysvetlenie toho, čo som robila.

Vlastne som, podobne ako on, budovala prístup „zdola nahor“, pretože ja som pracovala s umením, kreslením a hlinou, čo fungovalo. Bolo to účinné a veľmi zamerané na telo. Ale nedokázala som vlastne vysvetliť, prečo to tak dobre fungovalo. Zasekla som sa pri tom, pretože, viete, videla som, že to pomáha: pomohlo to mne, pomáhalo to klientom, ale nevedela som fakt vysvetliť prečo. Za posledných desať, pätnásť rokov sa objavil slovník z neurobiológie, ktorý nám umožňuje vysvetliť tieto procesy a lepšie pochopiť, čo je trauma a čo sa deje s mozgom, ako s tým môžeme pracovať. Začalo byť úplne jasné, že tento prístup, prístup „zdola nahor“, zameraný na telo, ktorý som sa naučila už v sedemdesiatych rokoch, je na prácu s traumou naozaj najefektívnejší. Avšak dlho som vedela, ako to robiť, len som to nevedela nikomu vysvetliť. To sa potom zmenilo. Dúfam, že to dáva zmysel.

GM: Určite áno. Teda je vôbec Inštitút pre senzomotorickú arteterapiu spojený s Inštitútom pre senzomotorickú terapiu?

CE: Nie. Poznám Pat Ogdenovú, ale sme samostatné inštitúty. Inšpirujeme sa zo všetkých modalít, ktoré sa vyvinuli od 70-tych rokov.

GM: Dobré. A čo je cieľom inštitútu?

CE: Predovšetkým trénovať terapeutov. Väčšinou sem prichádzajú psychológovia, poradcovia, sociálni pracovníci, ako aj arteterapeuti, ktorí učia na univerzitách to, čomu hovoríme kognitívne prístupy k arteterapii a ktorí skutočne hľadajú iný spôsob práce, viac zameraný na telo alebo traumy.

GM: Takže hovoríte o telesne podmienenom využívaní arteterapie. Definujte, čo to pre vás znamená. Čo pre vás znamená arteterapia? A čo to je podľa vašej definície?

CE: V podstate je to využívanie výtvarného umenia ako terapie a ja hlboko verím v silu umenia. To nie je len to, čo robia mnohé terapie, možno aj čo robíte vy, že vytvoríte kresbu a potom sa o nej rozprávate. Prístup, ktorý rozvíjam a využívam ja v skutočnosti nepotrebuje príbeh a rozprávanie o artefakte. Poviem to na príklade. Jednou z metód, ktoré používam, je napríklad mapovanie tela kreslením. To znamená, že kreslite obojstranne v rytmickom opakovaní a kreslite to, čo sa deje vo vašom tele. Často to nazývam, že je to kreslenie na masáži. Klienti si uvedomujú to bolestivé miesto, ako napríklad, že ma znova bolí rameno a mám z toho naozaj nepríjemný pocit, alebo je to dokonca zaseknuté. Postupne pokračujú k tomu uvedomeniu, aký druh pohybu tu potrebujem. Napríklad keby som mala masáž, aby som to uvoľnila, ako by to prebiehalo?



Takže, keď tento pohyb klienti vykreslia v rytmickom opakovaní a v skutočnosti zažívajú, že rameno klesne alebo sa uvoľní, tak sa to posilní a je to sebou riadené a nemusí sa ísť do príbehu o tom, prečo je moje rameno také.

GM: Takže hovoríte, že napríklad klienti niečo nakreslia a nie je potrebné rozprávať o tom. Proces, cesta je v kreslení samom, v tom zážitku.

CE: Áno, áno. A ešte viac v tom, čomu sa dnes hovorí proces „zdola nahor“. Dlho sme preto nemali slová, ale ak vychádzate z prístupu zameraného na telo, z motorických impulzov, tak je to senzomotorické, ako to cítim v tele, ako to rezonuje, keď urobím tento pohyb. Napríklad nakreslím tento pohyb a sledujem, čo sa stane potom. A takto to uchopím. Toto je pohyb, ako sa môžem otvoriť a nechať to odísť. Často si myslím, že keď pracujete s niekým, kto veľa rozpráva, tak sa chodí do kruhu. Ale ak sa najprv dostanete do lepšieho pocitu v sebe, potom sa môžete pozrieť na skúsenosť z tej perspektívy, kto ste, ako sa cítite a čo potrebujete. A potom sa tiež pozriete na to, čo sa stalo v minulosti. V somatickom prežívaní je to jeden z konceptov Petra Levinea, ktorý hovorí o traumatickom víre a protivíre, takže tu je príbeh traumy a s príbehom traumy môžem pracovať len vtedy, ak mám dobré alebo bezpečné miesto, kam môžem ísť. Ak viem, čo mám robiť, ak nájdem aktívnu odpoveď na to, čo sa stalo, pretože inak stále viac a viac zamrzám a som zahltená. Robila som to takmer intuitívne a bolo to úžasné rozprávať sa s Petrom a bol to Peter Levine, kto ma veľmi povzbudil, aby som napísala knihy, pretože povedal, že toto je aplikácia jeho práce. To ma veľmi povzbudilo, pretože on sa veľmi intenzívne zameriava na sledovanie vnútorných pohybov. To, čo sa deje v tele, a my vieme, že trauma sa deje v tele.

GM: Existuje podľa vás určitá krivka učenia sa u klientov, aby mali úžitok z arteterapie? Viete, hovoria si, ja nie som umelec, nemôžem to robiť, budete ma hodnotiť a tak ďalej.

CE: Samozrejme. Ja sa v súčasnosti stretávam väčšinou s klientmi, ktorí sa skutočne zaujímajú o umenie, ale na začiatku to bolo naozaj ťažké. Pracovala som na klinike v Melbourne, kde bolo 13 psychiatrov a bol to skutočný zápas o to, aby ma brali vážne. Viete, zdalo sa mi, že žartujú, že jediní pacienti v čakárni, ktorí sa tešili na sedenie, sú tí moji. Bola som zaradená s nálepkou, že my sme tí, čo klientov zabávajú. Ale pre mňa bolo umenie vždy silnejší liečivý prostriedok než akákoľvek terapia rozhovorom. Myslím, že som mala to šťastie, že ako veľmi mladá som spoznala zmätenú klientku v sebe, sama som prišla k umeniu a práci s telom. To bolo oveľa viac, ako všetko to teoretické štúdium, ktoré som absolvovala neskôr.

GM: Myslím, že mnohé umožní - nemám iných slov - len čistá a vnútorná skúsenosť s umením. Keď sa teraz pozerám na vašu webovú stránku, máte tam skvelý obrázok rúk. Myslím, že to ony ako keby natierali kriedu na nejaký orgán. Skúsenosťou s tvorbou získavate organický pocit a ja sa chcem vrátiť k tomu, čo som už povedal predtým, že veľa ľudí a určite aj ja som sa tak cítil, že nechcem byť pri tvorbe posudzovaný. Keď robím umenie v kontexte terapie, môžem byť v kontakte so svojou zraniteľnosťou. Páči sa mi, čo ste povedali, že nemusíme používať príbeh, nemusíme používať slová. Povedzte o tom viac.

CE: Dobré. Tá kniha, ktorú ste spomenuli, zvolila som si túto knihu s rukou na obale, ktorá je od Franka Wilsona (Wilson, F. The Hand: How Its Use Shapes the Brain, Language and Human Culture, Penguin Random House, 1999), čo je neurológ, ktorý pracuje s hudobníkmi, ktorí majú napríklad jeden prst, takže v dôsledku telesného zranenia už nemôžu hrať. Takže, ak ste koncertný klavirista, neviete si predstaviť, čo bude s vašou kariérou. A v jeho knihe som naozaj pochopila vývoj ruky. Moja posledná kniha bola do značnej miery o haptickom vnímaní: čo robia ruky v každej terapii? Aká je funkcia rúk v našej terapii? A ako všetky pohyby rúk súvisia s tým, čo sa deje v našom mozgu? A v našej neurobiológii? A tiež z hľadiska vývinu? Takže existujú napríklad veľmi konkrétne pohyby rúk dokonca od obdobia v maternici po narodenie, počas prvých formatívnych rokov života? Keď postavím pred dieťa alebo pred dospelého podnos naplnený hlinou, je tam napríklad 10 až 15 kíl tej hliny. Niečo si z toho odoberiem s tým, že z tohto môžeme niečo spraviť. To vychádza z ega. A väčšina klientov sa jednoducho vnorí do tej hliny. To je tá skúsenosť, dotyk, je to chladné, je to teplé, je tam teplá voda a potom klienti začnú napríklad hladiť povrch hliny, ako pokožku. Iní sa toho nemôžu dotknúť, takže je to vlastne intenzívny zážitok, s ktorým pracujete a niekedy aj celé sedenie nie je o ničom inom, ako konečne sa odvážiť spojiť alebo jedným prstom vyvrátať dieru do povrchu alebo len prežívať toto zmyslové spojenie s niekým iným, ako som ja. Vtedy sa napríklad spojíte s traumou vzťahovej väzby a je to viac, než len reparácia. Potom sa dotknete niečoho, čo bolo odmietnuté, čo ste ešte nezažili. Radšej to žiť, ako sa o tom iba rozprávať. Pretože ako dieťa som bola veľmi traumatizovaná a rozprávanie o tom, čo sa stalo, mi veľmi nepomôže, pretože všetko, čo s tým súvisí, bolo v tom veku pred štvrtým rokom, keď som ešte nemala reč, ktorú poznáte. Boli to cítené vnemy, boli to vzťahové zážitky. Vždy ma to ťahalo k terapii, kde môžete opraviť takýto typ vzťahu. To isté platí o práci s prstovými farbami napríklad. Máte tam toto spojenie a mnohí ich nebudú robiť nič iné, len sa krémovať, poznáte ich ruky a cítite, že poznáte ich pokožku a spojenie s pokožkou.



GM: Ste zakladateľka a riaditeľka Inštitútu pre senzomotickú arteterapiu. Keď ste rozprávali, hovoril som si v duchu, že tu je na strane klienta potrebná dôvera v seba. Čo si o tom myslíte?

CE: Myslím, že ste spomenuli, že predpokladáte, že pri práci s výtvarným umením musíte byť sebaistý. Chcem zdôrazniť že v arteterapii nejde o výkon. Na začiatku by som pravdepodobne s vami nadviazala nejaké spojenie, aj verbálne, ale proces tvorby umenia, ako je kresba a modelovanie z hliny, často by to bolo so zatvorenými očami. V skutočnosti to nie je o nejakom zameraní sa na výrobu niečoho, čo viete. Nejde o to namalovať niečo. Celá práca je o takomto senzomotorickom spojení so sebou samým v procese výtvarného umenia. Máte senzorické skúsenosti s hlinou alebo farbami alebo pastelkami a textúrou a máte pohyb rytmického opakovania v sprevádzanej kresbe alebo v chytaní a stavaní s hlinou. A zakaždým, keď naberieť odvahy, viete napríklad len že stláčate niekoľko kíľ hliny pred sebou a to môžete robiť len vtedy, ak sa odvážite ničť. Tvorit' môžem, len ak sa odvážim ničť. Tí, čo boli veľmi traumatizovaní, už neveria v nápravu, budú mať ťažkosti ničť ten hladký povrch tohto hlineného poľa, aby mohli tvorit'.

GM: Teraz tot' číta mnoho terapeutov. Ponúkate výcvik on-line alebo len osobne?

CE: Vyvinuli sme on-line kurzy. Určite viete, že covid nám s tým pomohol, takže všetky výcviky sú teraz on-line a celosvetovo dostupné. Týkajú sa vedenej kresby, ako aj toho, čo voláme iniciačná arteterapia, ktorá obsahuje tradičnejšie formy práce so symbolmi. No potom sa intenzívne zameriavame na vyššie spomenuté prístupy založené na práci s telom. A momentálne pracujeme na on-line výcviku práce s hlinou u detí, s deťmi, ktoré zažívajú vývinovú traumu, pretože je veľmi veľa detí, pri ktorých úžasne ťažite z práce s hlinou. Áno, cez ruky, pretože to prechádza rukami a ja sa vraciam k tejto knihe: môžete využiť všetky vývinové potreby, vývinové stavebné kamene alebo mílniky, ktoré im chýbajú, pretože boli traumatizované a ohromené, takže sa ich vývin zastavil. Deje sa to hravým spôsobom, ktorý poznáte, keď pracujete s hlinou. Väčšina detí sa rado hrá s hlinou. Môžete opraviť, doslova vytvorit' nové prepojenia v mozgu, tie prerušené synapsie sa spoja, ako keby to boli deti, ktoré prejdú od liekov k učeníu sa čítať a písať ako desaťročné deti v rámci jedného obdobia funkčného vývinu. Ich mozog sa stabilizuje a ťažkosti sa riešia hrou s hlinou a vodou, aby sme reparovali vzťah, ktorý majú ich ruky s iným, alebo niečím iným ako ja. Dúfam, že je to zrozumiteľné, pretože to, čo naozaj lieči, je vzťah. Vzťah s niečím, alebo niekým. Máte tu pred sebou veľký podnos s hlinou a nie je to o vytváraní, ale áno, ako: som v bezpečí vo vzťahu? Aký je to pocit byť v bezpečí vo vzťahu? Aký je to pocit, keď dôverujem sama sebe?

A aký je to pocit, keď môžem odkryť všetko, čo sa nahromadilo a ako to rezonuje v mojom tele?

GM: To mi znie celkom úžasne. Je v tom niečo, čo sa mi páči. Prajem si, aby tu bola teraz predomnou veľká reklama, veľká nádoba s hlinou. Dobre, Cornelia, keď tu teraz skončíme, aký je najlepší spôsob, ako sa môžu ľudia dostať s vami do kontaktu?

CE: Cez moju webstránku.

GM: A to je <https://www.sensormotorarttherapy.com/cornelia-elbrecht>

OK, budeme to tu mať prepojené na našej stránke The Trauma Therapist Podcast. Tak, ďakujem pekne. Veľmi ma tešilo. Myslím, že je tu toho veľa, o čom by sa dalo hovoriť a veľmi si cením, že ste boli naším hosťom. Ste veľmi inšpirujúca osobnosť.

CE: Ďakujem veľmi pekne.



Inšpirácia pre prax

Aj v tomto čísle newslettera pokračujeme dvoma technikami, ktoré je možno využiť pri kreatívnej práci s traumou z knihy Johna Hendena *Beating Combat Stress; 101 Techniques for Recovery*. Wiley-Blackwell, 2011

„Ako poraziť monštrum na pleci, ktoré hovorí ‘Keby som len...’ ”

„Keby som len... ” môže byť škodlivá vracajúca sa myšlienka, pretože nás udržuje zaseknutých v prítomnosti. Tí, čo prežili stres (napríklad v bojovej situácii), zistili, že táto aktivita je vysoko efektívna a aj zábavná. Technika je adaptáciou metódy, ktorú používala Frederike Jacobová (2001). Klienta povzbudzujeme, aby „externalizoval svoj problém” tak, že si ho posadí na plece, takým spôsobom, aby ho bolo možné vidieť ako samostatný objekt, nie ako internú časť seba samého. Keď už mu sedí na pleci, nielen že sa naň môže pozrieť v celosti, ale môže sa s ním aj priamo a asertívne porozprávať. Cieľom týchto rozhovorov je poraziť ho. Väčšina klientov preferuje „poraziť ho”, pretože to znamená úspešne ho poraziť v hádke; „poraziť ho fyzicky”; a „presvedčiť ho k porážke a úplne sa ho zbaviť“.

„Keby som len... ”, ak pretrváva, je veľmi kontrolujúci a oslabuje nás. Klient musí získať späť moc a kontrolu. Táto technika vedie aj k moci, aj ku kontrole. Ako sa to robí? Niekedy je užitočné, keď klient opíše svoje monštrum „keby som len... ”, ako ho vybral z tela a posadil na plece. Najdôležitejšou časťou techniky je nasledovná časť: keď príde s tromi, štyrmi vecami, ktoré by chcel povedať svojmu monštru, aby ho začal porážať. Niekoľko typických výrokov znie:

- Stalo sa to a už s tým nikto nič neurobí!”
- Drž hubu! Zmizni mi zo života. Ja idem ďalej.”
- Zober sa a zmizni! A dúfam, že sa zabiješ!”
- Dám ti viac ako ‘keby som len... ’, ak nesklapneš!”

... a hrubšie a explicitnejšie výroky... !

Podobne ako pri iných technikách, aj tu je užitočné, keď ju človek praktizuje ihneď na sedení, akonáhle sa o nej dozvedel a potom ju precvičoval asi 10 - 12 krát za týždeň, po dobu niekoľkých týždňov. To zabezpečí, že moc a kontrola sa vrátia späť od „monštra“ k nemu.

Príklad: „Vybavil som si to s monštrum ‘Keby som len...’ ”

Dôstojník špeciálnej jednotky, ktorý pracoval v uzavretej krajine na južnej pologuli, zveril bezpečnosť dvoch svojich spolubývajúcich na dvoch domorodcov, kým odišiel na pozíciu.

Domorodci zaspali „na strážu” a boli zabíjajúci povstalcami a potom zabili aj jeho spolubojovníkov. Dôstojník plný výčítiek svedomia, mnoho mesiacov veľa pil a fajčil, a stále hovoril: „Keby som len nebol býval veril tým dvom... ” „Keby som len našiel izolovanejšie a bezpečnejšie miesto na oddych... ” „Keby sa bol aspoň jeden postavil proti môjmu rozhodnutiu... ” Keď dôstojník absolvoval uvedenú procedúru, začal hovoriť správne veci monštru „Keby som len...”; začal obmedzovať alkohol a dokázal sa posunúť vpred.

„Napište, prečítajte a spáľte (alebo Napište, prečítajte a roztrhajte)”

Toto cvičenie je vytvorené na základe techniky z Milwaukee Brief Therapy Centre a vďačím zaň Yvonne Dolanovej a Charliemu Johnsonovi. Jeho účelom je vyriešiť negatívne spomienky, ktoré sa vtierajú človeku do mysle a obmedzujú mu život v prítomnosti, vo forme zábleskov z minulosti alebo iného druhu vtieravých negatívnych myšlienok či predstáv. Človek dostane inštrukciu na nasledovné štyri kroky:

1. Predovšetkým si zapíšte podrobnosti spomienky, myšlienky alebo predstavy, ktorá vás trápi.
2. Teraz si zapíšte pocity, ktoré máte spojené s touto spomienkou, myšlienkou alebo predstavou. Ak je v nej zahrnutá aj iná osoba, adresujte tieto pocity tej osobe, ak je to primerané. Zapíšte si všetko, čo by ste si želali povedať alebo si želali, že dokážete povedať tej osobe.
3. Teraz nahlas prečítajte, čo ste napísali. (Hoci to nie je podstatné, niekedy je psychologicky užitočné, aby bola tá druhá osoba prítomná / napríklad kamarát, sociálny pracovník/, aby počula, čo čítate a bola svedkom spálenia alebo roztrhania papiera.)
4. Akonáhle ste to spravili, spáľte alebo roztrhajte ten papier.

„Zaparkuj to... a kráčaj ďalej... ”

Táto inštrukcia pre myseľ, ako naložiť s vtieravými myšlienkami predstavuje jednoduchý výrok, ktorý jednoducho uznáva, že sa incident stal, bez snahy pochovať to. Bola veľmi užitočná pre príslušníkov armády aj civilné osoby. Metafora parkovania auta je užitočná, pretože klient si môže vyčarovať predstavu parkovania starého auta, kdekoľvek si vyberie (pri ceste, na parkovisku, na chodníku atď.) - a potom od neho odísť - a kráčať ďalej svojou cestou životom. Môže sa rozhodnúť z času na čas sa vrátiť k autu, aby sa naň opäť pozrel; možno si doň na chvíľu sadol; alebo na ňom chvíľu jazdil. V ktoromkoľvek prípade ho môže zaparkovať znova - zamknúť ho - odísť - a kráčať ďalej svojou cestou životom.



Táto metafora je silná aj iným spôsobom, pretože čo sa stane s autami, keď ostanú zaparkované a ponechané na mieste dlhší čas? Zaprášia sa, pokryjú ich pavučiny, pneumatiky vyfučia a brzdy sa im zadrú. Napokon z nich ostane kopa hrdze, nesúca na nič a po rokoch ju určite nebudete chcieť. V tom čase už bude veľká vzdialenosť medzi „zaparkovaným“ autom a životnou cestou tohto človeka. Stane sa to, že hoci je auto dôležitou súčasťou jeho života, jeho potenciál ovplyvniť ho v prítomnosti čoraz viac slabne. Stane sa z neho vzdialená spomienka. Preto je pre klienta užitočné cvičiť si na sedení tento príkaz: „Zaparkuj to... a kráčaj ďalej“. Hovoriť si to 10 až 12 krát za týždeň, keď sa nevítané myšlienky vyskytujú po niekoľko týždňov teda znamená pevne si túto techniku osvojiť.

Príklad: „Parkovanie mŕtvych tvárí nepriateľa“

Dôstojník špeciálnej jednotky, ktorý 15 rokov pracoval za frontovou líniou s nepriateľom na mnohých bojových poliach, mal mnoho kľúčových vtieravých myšlienok, ktoré sa mu stále vynárali. Zakaždým sa objavila jedna, ktorá sa mu vracala pred oči (t. j. návrat k „zaparkovanému autu“), kým si neopakoval „Zaparkuj to... a kráčaj ďalej“.



Hry a aktivity

Interaktívne rozprávanie príbehu (storytelling)

Väčšina trénerov rozpráva príbehy tak, aby zdôraznili učebné poznatky. V tomto cvičení sa zameriame na to, ako počas komunikácie vzbudiť emocionálne reakcie. Cieľom aktivity je upraviť a porozprávať príbeh tak, aby u poslucháčov evokoval jednu z týchto emócií: radosť, hnev, smútok alebo strach. Počas aktivity skupinky účastníkov vyberú emóciu, ktorú chcú vzbudiť pomocou príbehu. Modifikujú príbeh a vyberú člena skupiny, ktorý ho prednesie. Poslucháči určujú úroveň intenzity emócie, ktorú príbeh navodil.

Čo je potrebné k aktivite

- Účastníci: minimum: 4, respektíve akýkoľvek počet rozdelený do skupiniek od 3 do 7 hráčov, optimálne 12 až 30.
- Čas: 30 minút až 1 hodina podľa počtu skupiniek.
- Technické pomôcky: Malé kúsky papiera, perá, stopky, pišťalka, stoličky usporiadajte okolo stolov, aby mohli skupinky diskutovať.

Pribeh

- Inštrukcie pre účastníkov: Vysvetlite, že táto aktivita pozostáva z rozprávania príbehu tak, aby navodil jednu zo štyroch primárnych emócií - radosť, smútok, hnev alebo strach. Upozornite účastníkov, že budú pracovať v skupinkách, upraví príbeh a prednesú ho tak, aby navodil zvolenú emóciu.
- Špecifikujte príbeh: Identifikujte známu ľudovú rozprávku a vysvetlite tímom, že budú rozprávať svoju verziu tohto príbehu. Členovia tímu môžu upraviť príbeh akokoľvek, aby evokoval zvolenú emóciu.
- Vytvorte skupinky: Usporiadajte účastníkov do skupiniek o 3 až 7 hráčoch. Snažte sa vytvoriť 3 až 4 tímy, aby žiadny z nich nemal viac ako 7 členov. Nezáleží na tom, či má niektorý tím o jedného hráča viac alebo menej ako ostatné. Usadte tímy okolo stolov, aby mohli modifikovať príbeh a naplávať si prezentáciu.
- Špecifikujte emóciu, ktorá má byť vyvolaná: Identifikujte štyri základné emócie (radosť, smútok, hnev a strach). Vyzvite každý tím, aby tajne vybral jednu z týchto emócií, ktorú sa bude snažiť vyvolať pomocou svojej verzie príbehu.
- Príprava príbehu. Oznamte vhodný časový limit (od 5 do 10 minút) pre členov každej skupinky, aby vhodne upravili svoj príbeh tak, aby u poslucháčov vzbudil vybranú emóciu. Tak isto požiadajte tímy, aby zvolili primeranú techniku na zdôraznenie tejto emócie. Umožnite každému tímu, aby pracoval samostatne.
- Vyberte rozprávača príbehu: Niekoľko minút pred koncom časového limitu požiadajte tímy, aby si vybrali jedného člena spomedzi seba, kto porozpráva príbeh.
- Prednesť príbeh: Po skončení časového limitu zhromaždíte všetkých členov v hlavnej miestnosti. Náhodným výberom zvolte jeden tím a požiadajte rozprávača z tohto tímu, aby predniesol ich príbeh. Ostatní účastníci z ostatných tímov budú príbeh počúvať.
- Ukončíte príbeh: Po 3 minútach zastavte prezentáciu, aj keď ešte príbeh neskončil. Poďakujte rozprávačovi a jeho tímu. Požiadajte tím, aby identifikoval emóciu, ktorú sa snažili vzbudiť.
- Hlasujte: Rozdajte účastníkom ostatných skupiniek malé hárky papiera. Požiadajte všetkých účastníkov, aby samostatne napísali číslo od 1 do 5, aby ukázali intenzitu vzbudenej emócie. Vysvetlite túto škálu: Vôbec ju nenavodil, Navodil ju mierne, Navodil ju, Očividne ju navodil, Intenzívne ju navodil. Po primeranom čase pozbierajte od hlasujúcich členov poskladané papieriky.
- Pokračujte v rozprávaní príbehov: Vyberte inú skupinku a zopakujte postup s prednesom ich verzie príbehu. Opakujte postup, kým sa nevystriedajú všetky skupinky. Ukážte výsledky hlasovania po každom príbehu. Ukončíte aktivitu.

Adaptácia aktivity na iné výcvikové požiadavky

Štruktúru aktivity možno použiť ako vzor pri iných výcvikových témach a cieľoch. Tu je niekoľko návrhov, ako to urobiť:

- Ak nechcete vnucovať svoj príbeh, namiesto špecifikovania príbehu dovoľte tímom vymyslieť si vlastný príbeh.
- Ak chcete určiť špecifickú emóciu, namiesto toho, aby si tím vybral určitú emóciu, určte tú istú emóciu všetkým tímom. Ak chcete širší výber emócií, pridajte aj ďalšie emócie, ako je napríklad znechutenie, vzrušenie, láska, zábava, hrdosť, pokoj, súciti a zvedavosť.
- Ak chcete pracovať s biznis témami, namiesto rozprávok vyberte bežné aktivity z pracoviska (ako napríklad uspokojenie zákazníkov, propagácia produktov, alebo poskytovanie zliav). Požiadajte tímy, aby sami opísali, čo sa deje v aktivite.

Ďalšie alternatívy práce s príbehom

Štruktúru aktivity možno použiť ako vzor pri iných výcvikových témach a cieľoch. Tu je niekoľko návrhov, ako to urobiť:



- Facilitátor prednesie príbeh a diskutuje o jeho význame.
- Facilitátor sa zastaví na kritických miestach príbehu a vyzve poslucháčov, aby zahrali danú postavu.
- Účastníci prepíšu príbeh, zmenia začiatok, koniec, usporiadanie, postavy alebo pohľad.
- Účastníci vytvoria a porozprávajú príbeh, ktorý ilustruje kľúčové pojmy, princípy alebo procedúry súvisiace s témou tréningu.

10 rozličných interaktívnych aktivít na rozvoj storytellingu / rozprávania príbehov

Oceňovanie

Cieľ: Ocenit' pozitívne výsledky špecifickým typom stretnutia a identifikovať faktory, ktoré k takému výsledku prispievajú.

Vzorové tréningové témy: Internacionálna komunikácia, koučovanie, ťažké rozhovory, motivovanie zamestnancov, predaj produktov a riešenie problémov.

Vzorové témy tejto hry: Prevencia samovrážd.

Aktivita: Požiadajte účastníkov, aby samostatne vytvorili osobné príhody o dosahovaní úspechu pri prevencii samovrážd. Vytvorte dvojice účastníkov, aby sa porozprávali o svojich pozitívnych príbehoch. Zopakujte tvorbu dvojíc a rozhovorov. Po niekoľkých kolách takýchto rozhovorov vytvorte tímy účastníkov. Požiadajte členov všetkých tímov, aby povedali, čo sa naučili a určili faktory, ktoré prispeli k ich úspechu.

Analýza prípadu

Cieľ: Prebrať, analyzovať a zmierniť jeden alebo viac kritických faktorov prezentovaných v prípade.

Vzorové tréningové témy: Tím-bilding, kritické myslenie, kreatívne riešenie problémov, spätná väzba, vedenie rozhovorov a manažment konfliktu.

Vzorová téma tejto hry: Strategické rozhodovanie

Aktivita: Predneste prípad vo forme príbehu. Pripravte zoznam kľúčových otázok súvisiacich s prípadom. Požiadajte účastníkov, aby individuálne analyzovali prípad a odpovedajte na otázky. Neskôr vytvorte tímy a nechajte účastníkov porozprávať sa o odpovediach a dospieť ku konsenzu. Napokon usporiadajte diskusiu v celej skupine o názoroch rozličných tímov a jednotlivcov.

Viacnásobné reality

Cieľ: Empatizovať s vnemami a pocitmi rozličných skupín.

Vzorové tréningové témy: Spokojnosť zákazníkov, multikulturálne tímy, komunikácia, zručnosti aktívneho počúvania, koučovanie a virtuálna tímy.

Vzorová téma tejto hry: Empatia

Aktivita: Porozprávajte príbeh z pohľadu ústrednej postavy. Požiadajte účastníkov, aby prepísali príbeh z pohľadu ostatných postáv. Požiadajte tímy, aby si povedali svoje príbehy. Prediskutujte alternatívne perspektívy.

Hrdinovia a zloduchovia

Cieľ: Identifikovať želané a neželané vlastnosti vedúcich pracovníkov.

Vzorové tréningové témy: Manažment, facilitovanie tímu, tréning, ideoví vodcovia, politici a koučovia.

Vzorová téma tejto hry: Efektívni manažéri

Aktivita: Diskutujte o charakteristikách manažérov. Požiadajte tímy účastníkov, aby vytvorili profil efektívneho manažéra, ktorý je hrdina. Potom požiadajte tímy, aby vytvorili profil nechutného manažéra, ktorý je zloduch. Reorganizujte tímy a požiadajte ich, aby spísali zoznam želaných a neželaných charakteristík manažéra.

Nedokončený príbeh

Cieľ: Vytvoriť logický sled predpovedateľných udalostí a nedokončenom príbehu.

Vzorové tréningové témy: Predpovedanie, investovanie, plánovanie, koučovanie, motivácia, zber dát a výskum.

Vzorová téma tejto hry: Rozvoj tímu.

Aktivita: Vysvetlite štyri štádiá rozvoja tímu. Porozprávajte príbeh o skúsenostiach tímovej práce na dôležitom projekte. Vráťte detailov o tom, čo sa stalo počas formovania, búrenia a normovania. Požiadajte tímy, aby napísali finálne štádium (vykonanie) rozvoja tohto tímu.



Predtým a potom

Cieľ: Prepojiť príčiny a účinky niekoľkých udalostí.

Vzorové tréningové témy: Kariérny rozvoj, mediácia, život v novom prenájme, výpoveď zo zamestnania, vývin produktu a dôchodok.

Vzorová téma tejto hry: Projektový manažment

Aktivita: Vysvetlite, že každý čin zapríčinil nejaký predošlý čin. A každý čin zapríčiní nejaký budúci čin. Po tomto vysvetlení predneste náčrt príbehu, ktorý obsahuje projekt v biznise. Požiadajte tímy, aby vytvorili predchádzajúce udalosti príbehu, kde budú rovnaké postavy a prostredie. Neskôr sa vráťte k pôvodnému príbehu a požiadajte účastníkov, aby vytvorili pokračovanie príbehu, kde budú zase tie isté postavy. Diskutujte v skupine o prepojeniach medzi udalosťami, ktoré sa odohrali predtým, v samotnom príbehu a potom.

Šťastný koniec

Cieľ: Realisticky analyzovať minulé vplyvy a pravdepodobnosť výskytu budúcich udalostí.

Vzorové tréningové témy: Plánovanie, organizačné učenie sa, faux pas, zber dát, výpoveď zo zamestnania a odmietnutie návrhu.

Vzorová téma tejto hry: Znižovanie počtu zamestnancov

Aktivita: Požiadajte tímy účastníkov, aby napísali krátke príbehy, v ktorom bude vystupovať zamestnanec, ktorý bude prepustený. Tímy si vymenia príbehy. A požiadajte každý tím, aby prepísal príbeh tak, aby mal šťastný koniec: pozitívny výsledok namiesto pôvodného neúspechu. Usporiadajte záverečnú diskusiu o prerámaní vnímania neúspechu.

Pohnútky príbehu

Cieľ: Spoločne vytvorte a predneste príbeh podnietený náhodnou fotografiou a súvislosťou so špecifickou témou.

Vzorové tréningové témy: Vizuálne myslenie, grafické pohnútky, explorácia témy, laterálne myslenie a komunikácia.

Vzorová téma tejto hry: Kreativita

Aktivita: Posadte tím účastníkov okolo veľkého stola. Stručne uveďte tréningovú tému. Točte sa okolo náhodnej fotografie. Vyzvite prvého účastníka, aby vytvoril a povedal prvý pár viet príbehu súvisiaceho s kreativitou a fotografiou. Vyzvite ostatných účastníkov, aby sa postupne striedali a pokračovali v rozprávaní. Po vhodnom čase zastavte rozprávanie. Komentujte aspekty príbehu súvisiaceho s kreativitou.

Myslite na svoje nohy

Cieľ: Rýchlo vytvoriť a predniesť príbeh, ktorý súvisí s tréningovou témou.

Vzorové tréningové témy: Akákoľvek tréningová téma.

Vzorová téma tejto hry: Rozprávanie príbehu

Aktivita: Usporiadajte účastníkov do trojíc. Požiadajte jedného člena trojice, aby bol sudcom a oznámil tréningovú tému. Ostatní dvaja účastníci 30 sekúnd potichu premýšľajú o téme. Na konci tohto času vezme jedného účastníka z trojice bokom a vypočuje si jeho príbeh. Po niekoľkých minútach sa vrátia, aby si vypočuli príbeh druhého účastníka. Na konci tohto príbehu sudca rozhodne, či príbeh vyhral toto kolo. Táto procedúra sa opakuje s každým účastníkom v role sudcu.

Príbeh a skutočnosť

Cieľ: Explorovať podobnosti a rozdiely medzi osobným správaním a správaním postáv v príbehu.

Vzorové tréningové témy: Komunikácia, spoločenské normy, hodnoty, národné rozdiely a emocionálne odpovede.

Vzorová téma tejto hry: Smrť a umieranie

Aktivita: Umiestnite alebo napíšte príbeh súvisiaci s tréningovou témou. (Na našom sedení sme použili príbeh nazvaný „Smrť v rodine“ o smrti matky.) Rozdajte všetkým účastníkom vytlačené kópie príbehu. Stanovte primeraný časový limit na prečítanie príbehu. Záverečnej diskusie sa zúčastní celá skupina. Kladte otázky o rozdieloch medzi správaním ľudí vo vašej spoločnosti a postáv v príbehu.



Akcie a podujatia

WEBINÁRE

LETNÁ ŠKOLA COACHINGPLUS (ONLINE)

22. - 24. AUGUST 2022 OD 18:00 DO 20:00

Srdečne vás pozývame na sériu troch webinárov na tému rozvoja tímov. V auguste, 22. až 24., od pondelka do stredy, vždy večer od 18.00 do 20.00 vám lektori Coachingplus a ich hostia predstavia svoje témy a dilemy, ale aj poznanie a skúsenosti, ktoré "žijú" pri práci v organizáciách a tímoch.

Témy a lektori webinárov:

- 22. 8. Psychologické bezpečie v tíme a ako ho vytvárať Oľgou Zimmermann
- 23. 8. Kontraktovanie v tímoch a ako ho aplikovať so Števkou Hrivňákovou
- 24. 8. Silné emócie v tíme (hnev, strach, hanba...) a ako ich zvládať s Vladom Hambálkom a jeho hosťom

Séria je vhodná nielen pre tímových koučov, ale aj pre facilitátorov, lektorov, riadiacich pracovníkov, odborníkov v multidisciplinárnych tímoch, jednoducho pre všetkých ktorých sa téma spolupráce s inými bytostne dotýka.

Každý webinár bude mať host'a - experta/ku v danej problematike. Cena jedného webinára je 40 Eur. Cena celej série je 90 Eur. Prihlásiť sa môžete na adrese mihalkova@coachingplus.org

22. SEPTEMBER OD 18:00 DO 20:00

STRATÉGIE PRÁCE S NEDOBROVOLNÝM KLIENTOM A JEHO MOTIVÁCIU

Zámerom webinára je predstaviť užitočné stratégie, ktoré môžu odborníci/čky využívať pri práci s ľuďmi, ktorých označujeme ako nespolupracujúcich, nemotivovaných a pomoc nevyhľadávajú sami, ale sú poslaní. Webinár ponúkne priestor pre príklady dobrej praxe, video analýzy, diskusie o problémoch a zdieľanie praktického know how. Cena dvojhodinového webinára je 40 EUR a jeho súčasťou sú aj odborné materiály. Lektor webinára je Vlado Hambálek (a jeho hosť) Prihlášky a link dostanete u mihalkova@coachingplus.org

17. OKTÓBER OD 18:00 DO 20:00

PRÁCA S EMÓCIAMI Z POHLADU RÔZNYCH PRÍSTUPOV

Chcete vedieť ako pracujú s emóciami klientov humanistické, psychodynamické, kognitívno-behaviorálne, systémové a na telo zamerané prístupy? Chcete vidieť niektoré špecifické techniky a spôsoby práce týchto prístupov v akcii? Chcete posúdiť v čom je vaša práca s emóciami podobná a v čom sa od kolegov líši, resp. sa rozhodnúť v akých oblastiach práce s emóciami by ste sa chceli viac rozvíjať? Tento webinár je príležitosťou k reflexii vlastnej praxe cez zrkadlo práce iných kolegov/gýň. Webinárom vás bude sprevádzať Vlado Hambálek a jeho kolegovia z rôznych modalít/prístupov. Tešíme sa na stretnutie s vami. Cena webinára 40 EUR.

24.11. OD 18:00 DO 20:00

PRÁCA S RODINOU Z POHLADU RÔZNYCH PRÍSTUPOV

Ako pracovať s rodinou? S jednotlivcom v rodine? So vzťahom/vzťahmi? So systémom ako celkom? S tým ako žije rodina v kontexte iných systémov (škola, inštitúcie...)? A aký prístup si zvoliť, aby sme boli užitoční? Psychodynamický, systémovo štrukturálny, strategický, viac postmoderný, viac kontextuálny? Tento webinár vám umožní urobiť si prehľad o tom, čo to znamená práca s rodinou, aké typy práce s rodinou sú vhodné a indikované a kedy je naopak práca s rodinou iba podporná voľba. Dostanete know how aj skúsenosti... Cena je klasická, 40 EUR, kontakt ostáva rovnaký, mihalkova@coachingplus.org



WORKSHOPY

(prezenčná účasť)

26. OKTÓBER OD 10:00 DO 18:00

ÚVOD DO SUPERVÍZIE TÍMOV A ORGANIZÁCIÍ

- výberový informačný workshop

V roku 2023 otvárame výcvik pre supervízorov (ale aj skúsených kľúčov a organizačných konzultantov/ky), ktorí chcú rozšíriť svoje portfólio o zručnosti, metódy a postupy supervízie organizácie. Tento jednodňový workshop bude ochutnávkou nášho výcviku. Zažijete na ňom všetky formy supervízie organizácie v praxi, predstavíme kľúčové kompetencie supervízie organizácie a formy či obsah výcviku. Prihlášky a viac info nájdete u Zuzky Miháľkovej: mihalkova@coachingplus.org. Cena prvej jednodňovky je 89 EUR. a sú v nej zahrnuté aj materiály a handouty k cvičeniam.

27. OKTÓBER OD 9:00 DO 17:00

SUPERVÍZIA VZŤAHOVEJ VÄZBY

- workshop (nielen) pre absolventov výcviku Práca s rodinou a vzťahová väzba

3. NOVEMBER OD 9:00 DO 17:00

SUPERVÍZIA MOTIVAČNÝCH ROZHOVOROV

- workshop (nielen) pre absolventov vzdelávania Aplikovanie motivačných rozhovorov v praxi odborných zamestnancov

1. - 2. DECEMBER

SUPERVÍZIA TÍMOV A ORGANIZÁCIÍ

- prvý modul z piatich, výcviku v supervízii organizácií. Čas, cena, miesto konania budú zverejnené na www.coachingplus.org, prípadne kontaktujte mihalkova@coachingplus.org

5.-6. DECEMBER OD 9:00 DO 17:00

TÍMOVÝ KOUČING V NOVEJ OGRANIZAČNEJ KRAJINE / TEAMCOACHING IN THE NEW ORGANISATIONAL LANDSCAPE

- masterclass so Sandrou Wilson

V marci 2020 sa naše chápanie a prax profesionálneho a osobného sveta zmenilo; začali sme novým spôsobom organizovať pracovné prostredie, pracovné postupy a princípy. Zmeny, ktoré sme preživali, boli nútené a okamžité. Keď sa spoločenské siet'ovanie stalo dôležitou súčasťou života organizácie, hranice medzi domovom a prácou začali byť priepustné a odrazu sa náš domov stal naším pracoviskom. Lockdown ovplyvnil voľbu, slobodu, identitu, kontakt a vzťahy.

Keď sa reštrikcie po celom svete zmiernili a pandémia prestala byť takým jasným a naliehavým nebezpečenstvom, bude nasledovať ďalší proces adjustácie a adaptácie na "nový poriadok". Ak sa majú klienti adaptovať a adjustovať na tento nový poriadok, budú musieť spracovať svoje zážitky a skúsenosti za pomoci profesie koučov. Bude potrebné zaoberať sa sociálnymi a psychodynamickými otázkami a koučovia budú musieť vyladiť nielen svoju emocionálnu a sociálnu inteligenciu, ale aj tú vzťahovú.

Pripojte sa ku mne na tomto Masterclas, aby sme sa mohli spolu pozrieť na meniacu a vyvíjajúcu sa rolu profesionálneho kouča a na to, ako sa môžeme postaviť výzve, ktorú sú nám naši klienti naklonení priniesť.)



WEBCASTY COACHINGPLUS

ROZVOJ TÍMOV A TÍMovej SPOLUPRÁCE

Coachingplus ponúka 5 dielov webcastovej série na tému tímov a tímovej spolupráce. Všetky časti z cyklu „Rozvoj tímov a tímovej spolupráce“ sú venované téme a prostredníctvom slajdov, reflexie a rozhovorov s našimi hosťami, Števkou Hrivňákovou, Jožom Stopkom a Zuzanou Zimovou sa môžete zoznámiť s know how, ktoré vám pomôže transformovať alebo obohatiť vašu prácu s tímami nech už pracujete ako manažér, ste členom tímu, alebo tímy sprevádzate ako externý konzultant (kouč, lektor, facilitátor, supervízor...)

ROZVOD A ČO ĎALEJ...

5 dielov cca 1,5 hodinových tréningových videí k téme "Multidisciplinárne intervencie v rozvode". Štruktúra každého hodinového videa pozostáva z prezentácie, diskusie a kazuistiky, ktorá sa týka problému. Každý modul je zameraný na inú praktickú tému. Webinára vedú Zuzana Zimová a Vladimír Hambálek.

PRÁCA S EMÓCIAMI V PORADENSKOM (TERAPEUTICKOM, KOUČOVACOM, MEDIAČNOM) PROCESE

Zámerom 3 dielnej série webinárov je predstaviť rôzne stratégie, postupy a techniky, ktoré pomáhajú pomáhajúcim pracovníkom pri práci s vlastnými emóciami a pri práci s klientom. Každý webinár trvá viac ako hodinu a obsahuje príklady z praxe, powerpointové prezentácie a diskusiu lektorov.

EFEKTÍVNY POMÁHAJÚCI ROZHOVOR S JEDNOTLIVCOM, PÁROM ALEBO SKUPINOU

Webinára sú vhodné pre všetky pomáhajúce profesie, psychologov, liečebných a sociálnych pedagógov, sociálnych pracovníkov, ale aj mediátorov či koučov.

Zámerom 3 dielnej série webinárov je predstaviť rôzne stratégie, postupy a techniky, ktoré pomáhajú pomáhajúcim pracovníkom pri vedení pomáhajúceho rozhovoru s klientom. Každý webinár trvá viac ako hodinu a obsahuje príklady z praxe, powerpointové prezentácie a diskusiu lektorov.

OKNÁ DOKORÁN MOTIVÁCIE A ZMENY

Do zbierky našich webcastov, ktoré predstavujú know how Coachingplus pribudlo nových 5 dielov. Všetky sa venujú téme Motivácia, zmena a práca s odporom. Webinára 1-3 vedú lektori Vlado Hambálek a Zuzka Zimová a webinára 4-5 vedú Vlado Hambálek a Marta Špaleková. Každý webinár trvá viac ako hodinu a obsahuje príklady z praxe, powerpointové prezentácie a diskusiu lektorov. Motivácia a práca so zmenou sú trademark Coachingplus. Vo videách sme zhrnuli 15 rokov našich výcvikov (Integratívna práca s motiváciou a zmenou v komplexných systémoch, rodinách a pároch), ktoré sme v Coachingplus realizovali. Veríme, že čas s nami (Vlado, Zuzka, Marta) bude pre vás príjemný aj užitočný.

Na podujatia sa môžete prihlásiť mailom na mihalkova@coachingplus.org alebo formou online prihlášky na www.coachingplus.org Počet prihlásených na všetky vzdelávacie podujatia je obmedzený. O poradi prihlásených rozhodne včasné uhradenie platby. Prezenčná účasť na podujatiach sa riadi COVID automatom. V prípade, že prezenčné vzdelávanie nie je možné, koná sa v online prostredí na platforme ZOOM.