



Pár slov na úvod

Z obsahu vyberáme: párová terapia odvodená z teórie vzťahovej väzby? Jasně! Prečítajte si rozhovor so Stanom Tatkinom! Ako si precvičiť zručnosti afirmatívnych výrokov v kontexte motivačných rozhovorov? Urobte si cvičenie v rubrike „inšpirácia pre prax“ a overte si, či využívate afirmatívne výroky v praxi. Okrem toho sa môžete inšpirovať štruktúrou, ako dávať takéto posilnenia a povzbudení! Ako využiť simulačné hry na tréningu? V rubrike „hry a aktivity“ nájdete príklady ôsmich takýchto simulačných hier. No a na záver, klasicky, nájdete náš program na najbližšie mesiace.

Dočítania priatelia.

Obsah

O psychobiologickom prístupe k párovej terapii 2

Inšpirácia pre prax 9
Spájanie bodov (momentov) v rozhovore

Hry a aktivity 13
Simulačné hry

Akcie a podujatia 15
Webináre a online tréningy
Online tréningy
Workshopy



Rozhovor so Stanom Tatkinom o psychobiologickom prístupe k párovej terapii



Stan Tatkin

Stan Tatkin, PsyD, MFT, je klinický a výskumný pracovník, učiteľ a autor Psychobiologického prístupu k párovej terapii®. Je klinický profesor na Katedre rodinnej medicíny Lekárskej fakulty Davida Geffena UCLA. Jeho kniha, ktorú napísal spolu s Marion Solomonovou, sa volá *Láska a vojna v intímnych vzťahoch; spojenie, odpojenie a vzájomná regulácia v párovej terapii*. Novšia kniha dr. Tatkina: *Neurobiológia lásky; vnútorný sprievodca vášho partnera (Neurobiology of Love: An Insider's Guide to Your Partner)* vyšla v roku 2012 v nakladateľstve New Harbinger. Kniha *Rozhodnout se pro lásku (Wired for Love)* vyšla aj českom preklade vo vydavateľstve Triton v roku 2022. Originál tu publikovaného rozhovoru so Stanom Tatkinom nájdete na stránke psychoterapy.net a viedla ho Dr. Ruth Wetherfordová. Dr. Tatkin v ňom hovorí o cieľoch a metódach psychobiologického prístupu k párovej terapii, vrátane jeho základu v teórii vzťahovej väzby a vývinovej neurobiológii, ako aj o dôraze na reguláciu nabudenia ako základu dyadickej interakcie.

Psychobiologický prístup k párovej terapii

Ruth Wetherfordová: Tak, Stan, porozprávajme sa o psychobiologickej párovej terapii.

Stan Tatkin: Dobré. Je to presne psychobiologický prístup k párovej terapii.

RW: O čom je ten prístup?

ST: Keď hovoríme o psychobiológii, hovoríme vlastne o mozgu a o tele. A sledujeme päť domén – prvá je vzťahová väzba. Pod vzťahovou väzbou mám na mysli detskú vzťahovú väzbu, ale aj dospelú.

Druhou doménou je regulácia nabudenia. Zameriavame sa na prípravné alebo anticipatórne systémy, ktoré pracujú popri systéme vzťahovej väzby a ktoré sú uložené v procedurálnej pamäti. Tieto anticipatórne systémy nás pripravujú na posun smerom k druhým ľuďom a od nich, na základe minulých skúseností.

A to sa vníma cez telo – cez tvár, cez oči, zreničky, hlas alebo prozódium hlasu, farbu pleti, teplotu, pohyb, postoj a tak ďalej.

Tretou doménou je neurobiologický vývin. Preferujeme prístup založený na deficite, nie na konflikte, čo znamená, že sa nezameriavame veľmi na konflikty. Primárne sa nezameriavame na to, čo väčšina ľudí – aspoň páry – prinášajú do terapie ako prezentovaný problém: peniaze, sex, neporiadok, deti a voľný čas. Na to sa sťažuje skoro každý. My sa skôr pozeráme na schopnosť páru byť ko-regulačný tím - vedieť zvládať jeden druhého, najmä v distrese. Ako sa im darí v strese? Každý má konflikty, ako hovorí aj John Gottman. Každý pár má konflikty. My sa snažíme pozrieť na to, ako pár zvláda tieto konflikty a či ich rieši bezpečne fungujúcim spôsobom alebo neisto fungujúcim spôsobom.

Štvrtou doménou je terapeutické prehrávanie. Pracujeme s procedurálnou pamäťou. Pracujeme s telom, smerom zdola nahor. Inými slovami namiesto interpretovania použijeme radšej skúsenosti. Pár tak môže zažiť (prehrať) alebo mať zapnutý určitý stav mysle, stav tela a môžeme s ním pracovať v situácii tu a teraz. Preferujeme skutočnú skúsenosť, zážitok pred interpretáciou.

RW: Mohol by si uviesť nejaký príklad?

ST: V našom prístupe používame veľa psychodrámy – inšpirujeme sa návratom k Morenovi, ale aj ku Gestaltu. Používame veci od Satirovej. Tým, že v zásade pozývame ľudí do zážitku a postupujeme zdola nahor, nie zhora nadol, sa vyhýbame tomu, aby sa najprv aktivovali vyššie kortikálne oblasti, ktoré sú síce naozaj dobré pri náprave omylov, veľmi dobré pri reflexii, spracovávaní, ale môžu terapeuta aj zavádzať. Inými slovami, kognitívne spracovávanie na vyššej úrovni nie je také spoľahlivé ako telo. Tak sa chceme najprv dostať k telu.

A potom, piatou doménou je terapeutický naratív. To je terapeutovo stanovisko k tomu, prečo by mali páry ostať spolu. Musí to byť koherentný naratív, ktorý spolu s teóriou vysvetľuje, kde sa pár nachádza, aká je jeho trajektória, prečo je tam, kde je, a kam sa uberá. Naratív by mal byť ukotvený v bezpečne fungujúcom vzťahu, čo je protiklad neisto fungujúceho vzťahu. Je to teda veľmi podobné, ako keď pracuješ s poruchami osobnosti: terapeutický postoj je veľmi dôležitý.

RW: To je integrovaný prístup.

ST: Hej, veľmi.



RW: Ponorme sa do toho trošku a porozprávajme sa o tom, ako sa to dá využiť. Kde by si začal, keby išlo o terapeuta, ktorý si číta článok na stránke Psychotherapy.net, veľmi ho to zaujalo a chce vedieť viac o tom, ako to aplikovať?

ST: To závisí od toho, na ktorú doménu sa zameriavame. S ľuďmi v mojom výcviku sa zameriavame na všetkých päť domén, z ktorých každá má svoj súbor princípov a cieľov. Ale ja by som povedal, že jedna z prvých ideí, čo má terapeut uchopiť, je: aké bezpečné je fungovanie vo vzťahu a v čom je fungovanie neisté? Povedal by som, že pravdepodobne najľahšie sa to rozobrať tak, že vzťah s neistým fungovaním v zásade vychádza zo systému, ktorý je nespravodlivý, necitlivý a neoprávnený.

RW: Vzťahová nespravodlivosť.

ST: Áno.

RW: Čo myslíš, nakoľko je pre terapeutov dôležitá zamerať sa na vlastnú vzťahovú väzbu, na to, aby sa cítili bezpečne vo svojom prístupe ku klientom?

ST: No, to je dôležitá otázka a je to viac o ich cvičnej terapii. My sa tu teraz rozprávame o teórii. Sú terapeuti, ktorí by mohli mať neistú vzťahovú väzbu. Vyšla by im, napríklad, keby sa otestovali, povedzme vhodným AAI [Adult Attachment Inventory, Dotazník vzťahovej väzby pre dospelých] so spoľahlivým kódovačom. Ale aj tak by to mohli byť efektívni terapeuti. Vedeli by, čo je vzťah, ktorý funguje na základe bezpečnej vzťahovej väzby a postupovali podľa tých princípov. Je rozdiel medzi terapeutovou seba-istotou a dôverou vo vzťahoch a jeho vzdelaním, či schopnosťou oprieť sa o teóriu a využiť ju. Pri pároch je zase celkom možné, že dvaja jednotlivci s neistou väzbou vytvoria bezpečne fungujúci vzťah. To jest ich model vzťahu, princípy, ktoré dodržia, budú považovať za pre nich bezpečne fungujúce. Psychologický systém dvoch osôb vychádza z autentickej vzájomnosti (čo je dobré pre mňa, je dobré aj pre teba). Psychologický systém jednej osoby kladie naopak priveľký dôraz na vlastné hodnoty alebo záujmy, nie na záujem vzťahu. Ale sú aj iné faktory – nielen psychologický systém dvoch osôb – ktoré prispievajú k bezpečnému fungovaniu. Z hľadiska primárnej vzťahovej väzby vo vzťahu je teda dôležitá vzájomná ochrana bezpečia a istoty v páre. To znamená, že obaja partneri súhlasia, že na prvom mieste je vzťah a že bezpečie a istota vzťahu je prvoradá. A príčina, prečo je to prvoradá, je tá, že bez tejto dohody ani jeden z nich nemôže naozaj prosperovať. Keď sa pozrieme na systém vzťahovej väzby medzi matkou a dieťaťom, vieme, že tento systém je z hľadiska bezpečia bezpečne fungujúcim vzťahom a ten sa zakladá na pripútanosti, záujme a nie na strachu alebo hrozbe.

Neisté modely vzťahovej väzby sú utvárané, či metaforicky povedané lepené okolo strachu a hrozby. Takže ochrana tohto systému bezpečia a istoty je kľúčovým faktorom bezpečne fungujúceho vzťahu.

Ďalším faktorom, ktorý pomáha párovému vzťahu je veľa obojstranne pozitívnych momentov. Tie sú zosilnené dôležitými momentami medzi dvomi ľuďmi, a tie sú obvykle zoči-voči, z očí do očí, niekedy pokožka na pokožku. To sa vlastne nazýva primárna intersubjektivita – keď sa dvaja ľudia nachádzajú v blízkom telesnom kontakte a pomocou očí toho druhého komunikujú, aby zosilnili pozitívne momenty. Mimochodom toto má aj neurochemické paralely. Ešte je dôležitá aj spoločná pozornosť voči ťažkostiam. Ide o situácie, v ktorých partneri riešia a spoločne sa zameriavajú na tretiu vec, na niečo, čo riešia, napríklad na problém, aby tak zosilnili svoj vzťah. Zhrnuté, okrem zážitkov vytvárania spoločnej dôvery a istoty v toho druhého a vo vzťah, pomáha bezpečnému vzťahu mnoho obojstranne pozitívnych zosilnených momentov medzi dvomi ľuďmi, ďalej poznanie, že negatívne skúsenosti, s ktorými sa partneri stretávajú individuálne a či v spoločnosti, si v páre dokážu vzájomne zmierniť, pričom vzniká istota, že majú zručnosť metabolizovať a zvládať distres. Povedal by som teda, že tieto dve veci sú extrémne dôležité pre bezpečné fungovanie vzťahu: veľa pozitív, ktoré sa obojstranne zosilňujú a negatíva, ktoré sa rýchlo naprávajú a korigujú. Distres sa rýchlo uvoľňuje, nie odmieta. Keď sa opýtaš: „Ako to terapeut aplikuje alebo ako tomu má v kontakte s párom rozumieť?“, myslím, že najprv musí chápať, čo sa medzi ľuďmi v páre deje a potom sa držať idey pri intervencii. To je náročné, pretože keď pracuješ takto, nejde ti vo vzťahu len o seba - či už si terapeut, alebo člen páru.

RW: Je to všade prítomné.

ST: No, je to všade, pretože na to sa zameriavaš.

Vyhýbavý a nahnevane - rezistentný štýl

RW: Z hľadiska významu utišovania a vytváranie bezpečia, ako obojstrannej zručnosti, veľmi častou sťažnosťou jedného z partnerov pri práci s párom býva to, že keď sa naruší empatia, alebo niečo, čo posúva interakciu k neistému pocitu, jeden človek je obvyčajne viac v role toho, kto premostuje vzdialenosť. A ten človek sa sťažuje. Chce, aby sa ten druhý menej vyhýbal, viac sa zapájal. A typicky dvaja ľudia majú rôzne zručnosti v tom, nakoľko sa dokážu v momentoch konfliktu regulovať a spojiť sa s tým druhým.

ST: To je pravda.

RW: Myslíš si o tom niečo?



ST: Pracujeme s pármami, aby sa vedeli lepšie spoliehať na interaktívnu reguláciu, koreguláciu. Ľudia, ktorí majú medzi sebou neistú vzťahovú väzbu – to jest v zásade vyhýbaví a takí, ktorých ja nazývam nahnevane rezistentní na druhej strane – majú rôzny štýl, na ktorý sú naprogramovaní z detstva, z hľadiska toho, ako sa regulujú. Napríklad vyhýbavý, ktorý pochádza z odmietavej a znevažujúcej rodiny, sa spolieha na autoreguláciu, čo je forma stimulácie seba, utišenia seba. Nie je to len jednoducho obrana: je to adaptácia z veľmi raného detstva a je hlboko zakorenená. To je teda nastavená pozícia.

RW: Veci ako modlitba, pieseň, dýchanie zhlboka, meditácia.

ST: Alebo masturbácia alebo čítanie. Alebo spev, ako si povedala, alebo herectvo, písanie. Hocičo, čo obsahuje iného človeka – hoci sú veci, ktoré obsahujú iného človeka, s ktorým by sa vyhýbavý človek mohol autoregulovať. Kohut by povedal, že toho človeka používa ako self-objekt. Teda autoregulácia je normálna - každý to robí - ale vyhýbavý sa príliš spolieha na autoreguláciu. A to je znak spomínaného psychologického systému jednej osoby. Problém s autoreguláciou je ten, že je to veľmi energiu konzervujúci stav, takmer disociatívny. A problém s vyhýbavým človekom je jeho neschopnosť posunúť sa od samoty k interakcii. Vyhýbaví ľudia sa vedia posunúť od interakcie k samote, ale opačným smerom im to nejde tak ľahko. Nahnevane rezistentný sa, naopak, zameriava a príliš spolieha na externú reguláciu. Nahnevane rezistentní si vyžadujú niekoho, aby im pomohol utíšiť sa alebo aby ich stimuloval. Pre nich je naopak ťažké posunúť sa od interakcie k samote, nie od samoty k interakcii. Takže máš systém jednej osoby, ktorý sa vyhýba spoliehaniu sa na interaktívnu alebo vzájomnú reguláciu, k čomu sa snažíme viesť páry. Nahnevane rezistentný bude cítiť nejaký strach z rozchodov a návratov, obzvlášť ak bol opustený. Ale obaja partneri majú zodpovednosť naprávať tieto vzájomné reflexy, bez ohľadu na to, či sú vyhýbaví alebo nahnevane rezistentní. Veľmi teda zdôrazňujeme, aby sa pár najmä počas distresu dokázal spolu regulovať – z očí do očí, zoči-voči – a rýchlo napravil, čo sa pokazilo, čo najrýchlejšie dal veci do poriadku, aby z toho nevzniklo zranenie alebo distres. Takým spôsobom im na tú udalosť neostane negatívna spomienka.

RW: Aké postupy si objavil, čo pomáha ľuďom zapojiť sa a riešiť veci zoči-voči, vzájomne sa utíšiť? Hovoríš ľuďom o teórii?

ST: Niekedy hovorím. Ale v zásade svojim študentom navrhujem, aby terapeutický naratív posúvali dopredu očakávaním bezpečného fungovania

vo vzťahu, nie iba tým, že ho budeme učiť. Očakávame vzájomnú koreguláciu. Keď ale ľudia nefungujú týmto spôsobom, sme zvedaví prečo. Nezabúdaj, nie je to len ten vyhýbavý, kto dokáže hovoriť hrozivým hlasom, a kto začína hádku. Dovoľ mi povedať toto: dôvod, prečo sa väčšina párov dostáva do problematických konfliktov, je ich nevedomosť, ako zvládať jeden druhého. Nevedia, ako ten druhý vlastne funguje.

Ako zvládať jeden druhého

RW: Učíš ich zručnosti, aby si im pomohol prekonať deficity?

ST: Áno. Veľká časť terapie je vlastne aktívna a zážitková. Robím veľmi dlhé sedenia – dve až štyri hodiny, niekedy šesť hodín, a všetko sa nahráva na kameru. A to preto, aby si páry prešli rôznymi stavmi, ktoré sú veľmi podobné ich skutočnému životu. Namiesto rozprávania o udalostiach sa snažíme ich znovu prehrávať a robiť korekcie v reálnom čase, kým sú v stave mysle, ktorý to umožní. Tak sa to stane súčasťou procedurálnej pamäte, kde je vlastne problém lokalizovaný.

RW: Myslím, že je v tom veľa koučovania.

ST: Je v tom veľa koučovania, vedenia, áno.

RW: Ako napríklad keď ich požiadaš, aby mali interakciu. Všimáš si výraz ich tváre a tón hlasu, si empatický. Manžel, ktorého to učíš, taký nie je. Nie je empatický. Pohádajú sa tam na mieste. Zastavíš tam interakciu alebo si to všimneš a nejako to využiješ, aby si im pomohol čítať výraz tváre toho druhého? Viem si predstaviť, aké by to bolo užitočné, keby som vedela všimáť si, v očiach svojho partnera, kedy sa hnevá alebo kedy ho to zaujíma, alebo kedy je zmätený. Ak vnímam kritiku, na základe svojho deficitu – ak sa cítim zrazu stále kritizovaná, môžeš ma naučiť všimáť si detaily, nuansy? To by bolo dôležité.

ST: Ide tu o to, že každý partner je v starostlivosti toho druhého. Nie sú v starostlivosti terapeuta. Na sedení sa chceme zamerať na každého partnera: „Videl si to na jej tvári? Všimol si si to?“ Nechcem byť jediným človekom, ktorý to vidí. Chcem, aby to aj oni dokázali vidieť. Povedal by som, že miestnosť je usporiadaná ako scéna. Každý sedí na stoličke s kolieskami. Takže vidím pohyby tela. Môžem sa k nim obrátiť. Oni sa môžu obracať jeden na druhého a vidím aj to, keď sa odvrátia. Dôraz sa teda kladie na to, aby vedeli čítať jeden druhého. Oni musia byť expertmi na seba navzájom.

RW: V úvode si identifikoval domény toho, na čo sa zameriavaš. Aké sú ciele, keď venuješ pozornosť týmto rôznym doménam?



ST: Na úrovni vzťahovej väzby chceme oboch partnerov edukovať ohľadne ich orientácie vzťahovej väzby. To neznamená, že im poskytneme žargón, ale chceme, aby rozumeli, odkiaľ prichádzajú a ako sa to naprogramovalo psychobiologicky do ich nervového systému a každej bunky ich tela, normalizovať to. To nie je patologický názor na ľudskú povahu. To je veľmi prirodzený názor na ľudskú povahu z hľadiska vzťahovej väzby, adaptácie. Všetci sa adaptujeme. A pekné na vývinovej teórii je to, že dostaneme obrázok, predstavu o tom, ako sa niekto na určité situácie adaptuje. A dáva nám to predstavu o tom, čo človek urobí v budúcnosti. Chceme, aby ľudia vedeli, kto naozaj sú a prebrali za to zodpovednosť. Napríklad vyhýbavý typ vzťahovej väzby je odmietavý alebo znevažujúci alebo sa nahnevá, keď k nemu partner príde. Možno musí toho druhého naliehať opravovať a korigovať. Okrem zodpovednosti chceme aj to, aby každý partner rozumel tomu druhému a vedel, ako najlepšie zvládať toho druhého. Keď sa pozeráme na vzťahovú väzbu, vieme, že to nie je veľmi o osobnosti; je to skôr o pocite kompetencie. Je to o zážitku bezpečia, istoty a vplyvu. Dvaja ľudia v dyáde majú pocit, že majú jeden voči druhému vplyv. Inými slovami viem, že ťa môžem zvládať. Dokážem, ak to potrebujem, ovplyvniť tvoj stav k lepšiemu. Dokážem, ak to chcem, bez použitia hrozby, zamerať tvoju pozornosť na to, čo je pre mňa dôležité. Dokážem to urobiť tým najlepším spôsobom. A to chceme. Chceme, aby sa páry naučili spoznávať, aby vedeli, kto sú. Neoženili a nevydávali sa preto, aby boli odlišní. Zosobášili sa práve preto, akí sú. Ale chcú mať pocit, že vedia, ako zvládnuť toho druhého človeka. Takže každý kladie dôraz na niečo iné, niekedy veľmi odlišné. Neučíme ľudí to, ako zvládať seba. Učíme ich vhodný spôsob, ako zvládať jeden druhého. A to si opäť vypožičiavame z teórie vývinu.

RW: Nemyslíš, že to je aj, aj?

ST: Je to aj, aj, ale priveľa terapií sa sústreďuje na sebareguláciu.

RW: Výlučne.

ST: Správne. Toto funguje tak, že v primárnej vzťahovej väzbe je pre mňa oveľa účinnejšie zvládnuť tvoj stav, ako zvládnuť svoj stav. A jedna z príčin, prečo je to efektívnejšie, je tá, že sme takto naprogramovaní. Zblízka vidíš, čo sa deje v mojom vnútornom stave, mojom nervovom systéme, skôr, ako to viem ja. Ja vidím skôr, čo sa deje v tebe, ako ty. To nám dáva výhodu. To je príčina, prečo je to zabudované do blízkych prepojení. Vo vzdialených prepojeniach, vzťahoch, ktoré nie sú príliš blízke, sa zaujímate o to, či nás ten druhý priťahuje alebo je to pre nás nebezpečné. Ale v blízkych vzťahoch, kde sme tesne prepojení, si vidíme navzájom do nervového systému a budeme tak, v tomto tanci vzájomnej regulácie, lepšie vedieť reagovať.

Na úrovni vzťahovej väzby chceme povzbudiť túto koreguláciu. Na úrovni nabudenia chceme zaistiť, aby sa páry dokázali porozprávať o všetkom. Aby vedeli urobiť čokoľvek bez strachu z dysregulácie. Jedna z príčin, prečo sú terapeutické sedenia také dlhé, je, že rád zakladám a hasím oheň, alebo narobím neporiadok a potom ho upravím – ako sa na to chceš pozeráť. Ale chceme sa dostať do oblasti ťažkostí, aby sa partneri nebáli, aby vedeli, ako tieto situácie zvládať posilovaním a uvoľňovaním napätia, a nikdy sa už nedostali do situácie, v ktorej sa dysregulujú navzájom. Musia vedieť, ako ostať v zóne schopnosti hrať sa, aj keď bojujú. To je veľmi dôležité.

RW: To je mocné – rola hry.

ST: To je. Páry by sa nemali, keď ide o nich, ničoho báť. A určite by sa nemali báť rozpadu vzťahu len preto, že sú v konflikte. Takže sa snažíme zo stola odložiť každý strach, ktorý má niečo do činenia s rozchodom alebo rozvodom na jednej alebo druhej strane partnerstva.

Slony v miestnosti

RW: Teda, ak má človek pochybnosti o tom, či chce zostať a povie: „Áno, rozmyšľam nad rozvodom a síce sa v hádke snažím o tom nehovoriť, ale je to tam. Nevie, či chcem zostať v manželstve“ – ako by si to odložil zo stola?

ST: No, na samom začiatku, ak je to naozaj tá najdôležitejšia správa a aspoň jeden partner sa ťahá alebo to tlačí tým smerom, tak je riskantné odkladať to. Budem ho sprevádzať a pomôžem mu dať to zo seba všetko von. Inými slovami to nazývam „ohýbanie železa“. Idem úplne na jednu stranu extrém a potom na druhú. Nejde mi o to, aby sa ľudia rozchádzali. Ale ak tam je odpor a jeden človek hovorí: „Neviem, či toto chcem robiť,“ tak sa pustím naplno do toho, aby som ich rozdelil, aby som vyvolal protipohyb. Inými slovami chcem zistiť, čo sa vo vzťahu vlastne deje, z čoho vzťah pozostáva. Myslím si, že jedna z úloh všetkých terapeutov je pomôcť ľuďom objasniť, čo sa deje.

RW: To je veľmi dôležité, pretože to je ten slon v miestnosti, o ktorom ten druhý partner vie. A ak sa terapeut tak bojí zatlačiť a ohnúť železo, tak sa nedá vybudovať ozajstné bezpečie.

ST: Správne. Jedna z príčin, prečo tento prístup postupuje tak rýchlo, je tá, že terapeut je veľmi aktívny a evokujúci, a dokonca trochu aj ako klaun na býčích zápasoch. Mám psychoanalytický výcvik; toto je veľmi odlišné, pretože tu chceme tlačiť na hranice a vidieť, z čoho ľudia pozostávajú, čo sa v nich deje.



Tak ak si niekto myslí, že chce von zo vzťahu, tak máme sedenie „rozved'me sa!“ a všetko si preberieme. A potom sa pozriem na protipohyb. Dnes rozhod ľudia často využívajú ako hrozbu voči partnerovi, aby ho k niečomu prinútili. Ale akonáhle sa ukáže, že v skutočnosti sa nechcú rozviesť, nechcú odísť, nemôžu odísť, tak sa to odloží zo stola. Pretože sme už dokázali, že človek nehovoril pravdu. Použil to ako manéver, aby pohrozil partnerovi. Tak to čo najskôr odložíme zo stola a to tak, že ich v podstate prinútime, aby tú myšlienku zavrhl. S niečím podobným pracujú aj strategickí rodinní terapeuti. Je v tom trochu taká lešť, ale vždy v záujme vyjasnenia situácie. Tak sa to teda robí.

RW: A to by sa dalo použiť, aj keď je niekto neverný?

ST: Och, to je náš chlieb každodenný.

RW: Ako to?

ST: Veľa ľudí prichádza kvôli nevere alebo preto, že ju skrývajú. A v tomto prístupe berieme neveru nie ako príťažlivosť k niekomu tretiemu, ale ako averziu k primárnemu. Tak keď ľudia zaujmú rolu – a ja to chápem ako rolu – primárnej vzťahovej figúry, je to skoro ako hlavná rola vo filme. Trochu sa to podobá. Zabudni na to, kto ju obsadil. Až potom je tu človek so svojou osobnosťou, ktorá k tomu buď niečo pridáva, zosilňuje alebo čokoľvek. Teda, keď dvaja ľudia obsadia primárnu rolu, je to veľmi intenzívny vzťah, ktorý sa nepodobá žiadnemu súčasnému vzťahu, len minulým vzťahom. A tak sa ľudia, keď sú v tejto pozícii, stávajú rodinou. Preto vzniká toľko problémov. Nazývam to monštrum manželstva. Akonáhle sa ľudia zosobášia alebo vytvoria vzťah s predstavou trvalosti, všetky tieto strachy zo vzťahovej väzby sa vynoria z procedurálnej pamäti a začínajú žiť zážitky a skúsenosti.

Teda pohyby od partnera a k partnerovi vidíme, ako predpovedateľnú trajektóriu a nielen ako náhodnú okolnosť alebo nehodu. Väčšina nevier teda reflektuje neistotu vzťahovej väzby v primárnom vzťahu, ani nie tak príťažlivosť k vonkajšej tretej osobe. Iróniou je, že veľa ľudí si pri nevere volí niekoho, kto je takmer identický ako oni sami. A jedna z vecí, ktoré často počúvam, a som si istý, že aj ty, je: „Prečo sa tak cítim so svojou sestrou alebo bratom a s tebou nie? Prečo mi toto moji priatelia nerobia?“ Ja si vtedy pomyslím: „No, vydaj sa za svojho priateľa a potom uvidíš, čo sa stane.“ Pretože to je fenomén manželstva alebo záväzku, v ktorom sa tento materiál začne vynárať.

RW: Vráťme sa k cieľom. Spomínal si, že cieľom opätovného prehrávania v doméne vzťahovej väzby je posunúť sa k bezpečiu.

ST: Posun k bezpečiu a porozumeniu, kto aký je človek a ako ho zvládnuť.

RW: A potom v doméne nabudenia je cieľom podpora vzájomnej regulácie.

ST: Áno, podporujeme interaktívnu reguláciu, čo je monitorovanie tváre, hlasu a tela toho druhého zblízka. A mimochodom, interaktívna regulácia v takejto blízkosti, a pohľad do očí, tak sa väčšina z nás zamilováva. Tak je to vlastne len jednoduchý návrat k tomu, ako to pôvodne začalo. Ale cieľ je aj naučiť sa, ako sa to robí, aby sme sa, ty a ja, ako partneri vedeli porozprávať o čomkoľvek. Môžeme vstúpiť do akejkoľvek dôležitej oblasti a témy bez strachu z ohrozenia alebo dysregulácie. A to je hlavný cieľ. Na vývinovej úrovni musí terapeut odhaliť fakt, aké deficity vznikajú – a deficity máme všetci a tie sa obzvlášť vynárajú vo vzťahu – objasniť ich a nádejať sa, že im pomôžu posunúť sa vo vývine. Partneri sa na to potrebujú. Ak som s tebou a objaviť, že si nikdy neprečítala výraz mojej tváre, nikdy si nevedela prečítať výraz tváre u nikoho, tak to bude jedna z príčin našich problémov. A mohol by som si pomyslieť, že to robíš naschvál, hoci by to tak nebolo. To je deficit. To je niečo, čo si ty nikdy nevedela. To mnohorakým spôsobom mení celú záležitosť. A niekedy sa stáva, že niekto nebude nikdy vedieť niečo. Ale niekedy sa to s pomocou partnera dokáže naučiť.

RW: OK, nejaké iné ciele v ďalších doménach?

ST: Vo všeobecnosti posúvame ľudí k bezpečne fungujúcemu vzťahu. A to obsahuje, ako som povedal, skutočnú vzájomnosť. Inými slovami všetko, čo robíme, vychádza zo sociálneho kontraktu. Niečo si požičiavame z teórie vzťahovej väzby a niečo od Johna Rawlsa – sociálny kontrakt sa zakladá na spravodlivosti, férovosti a citlivosti. Tak, ak je vzťah prvoradý – nie my, ako ľudia, ale vzťah – a to je ten vzduch, ktorý dýchame, voda, ktorú pijeme. Ak je vzťah základný stroj energie, aby sme prežili deň a úžasný svet, tak sú veci, ktoré musíme urobiť, aby sme sa cítili navzájom príťažliví a aby nás priťahoval aj vzťah. A jednou z nich je zaistiť, aby každé rozhodnutie bolo také, že ty s ním budeš v pohode, aj ja s ním budem v pohode. Neťahám ťa niekam, pretože to je dobré pre mňa, ale nemusí to byť dobré pre teba. Meníme sa teda z monarchie alebo diktátorského režimu na systém, ktorý je férový, deje sa prepojením medzi týmito dvomi generálmi, ktorí sú obaja zodpovední a musia si urobiť radosť navzájom.

RW: Ak nie sme obidvaja šťastní, ani jeden z nás nie je šťastný.

ST: Ani jeden z nás nie je šťastný. A každý, kto žije vedľa nás a pod nami, bude tiež nešťastný.



Ja na to myslím ako na kráľa a kráľovnú. Ak sú kráľ a kráľovná v neporiadku, každý v krajine je v neporiadku. Tak je to aj s deťmi a tak je to s každým, s kým spoločensky interagujeme. Je tu ešte jedna časť: zvládanie tretích. Tým myslím tretie veci, tretích ľudí, tretie predmety, tretie úlohy. Môžu to byť drogy, alkohol, práca, širšia rodina, priatelia, deti, psy, mačky a tak ďalej.

RW: Slávna triangulácia.

ST: Bezpečne fungujúci pár má okolo seba akúsi bublinu, kde je dyáda prvoradá a tretie veci sú sekundárne. To znamená, že pár si je vedomý, že na verejnosti a v súkromí sa vždy navzájom chránia. Nedovolia, aby ani jeden z nich nebol dlho tretím kolesom, aspoň nie bez nápravy. Takto sa vlastne každý má oveľa lepšie. Teda zvládanie tretích vecí je obrovská vec. My terapeuti vieme rýchlo zistiť, či to pár zvláda, a to podľa toho, ako nás zaujme. Jedna z príčin, prečo ich posadím na stoličky s kolieskami, je tá, že vidím, ako sa pohybujú a na koho sa v rozhovore obracajú a koho oslovujú. Ak si všimnem, že partner sa rozpráva so mnou a ignoruje toho druhého, alebo hovorí niečo o tom druhom bez toho, aby si to u neho overil, tak viem, že obaja nezvládajú tretie veci, napríklad konflikty o niečom. A nielen na terapeutickom sedení, ale všade. Takže ďalší veľký cieľ je zvládanie tretích vecí, na verejnosti a v súkromí. Je to zábavné.

RW: Vyzerá to zábavne. Čo si z toho môžu vziať terapeuti do svojej praxe, ako nejaké taktické tipy, nástroje a techniky?

ST: Predovšetkým by som odporučil, aby niekto, kto chce byť párovým terapeutom, to robil celým srdcom, pretože je to veľmi odlišné od práce s jednotlivcami a rodinami. Je to špecializácia. A myslím si, že si to samo o sebe zaslúži veľa pozornosti a veľa sústredenia. Keď to hovorím, tak si myslím, že je takmer nemožné vidieť pár, najmä na začiatku práce, na hodinu. Myslím, že terapeutické sedenia musia byť dlhé, aby terapeutovi poskytli dostatok času na uvoľnenie a nebyť pod tlakom. Inak sa môže dysregulovať terapeut. Tak sa spraví viac chýb. Takže dlhšie sedenia umožňujú sledovať párový cyklus v priebehu rôznych stavov a terapeut má čas premýšľať a formulovať. Začne si zblízka všimáť nie obsah, ale mikroprejavy, mikropohyby. . Myslím, že terapeuti by sa dnes mali cvičiť – či už ide o materiál Paula Ekmana alebo iné miesta, kde sa robí takýto výcvik – v práci s telom a vedeli vypichnúť každý, aj veľmi subtílny, ale významný znak na tvári a v hlase, ktorý odhalí posun stavov a emócií. To je ten kľúč k práci s telom. Myslím, že je dôležité vyhnúť sa pasci, že sa terapeut zachytí v obsahu, o ktorom partneri rozprávajú a prestane pozorovať, ako tieto dva nervové systémy interagujú.

Jedna vec, ktorú tu chcem dnes povedať, je, že vždy používam a hovorím: ľudia nevedia, čo robia. To platí aj o nás, terapeutoch. Väčšinou nevieme, čo robíme a nevieme, prečo to robíme. A to má svoju príčinu. Keď interagujeme s iným človekom, využívame veľmi rýchle subkortikálne procesy, ktoré nikdy neuvidia svetlo dňa z hľadiska vyšších oblastí mozgovej kôry. Jednoducho agujeme a reagujeme veľmi rýchlo, rýchlejšie, ako by sme mali. A potom, keď sa nás opýtajú, prečo sme urobili to, čo sme urobili, vlastne nevieme. Ale keďže sme ľudské bytosti a keďže sa nám nepáči, že niečo nevieme, tak si to domyslíme. Povedal by som, že to je funkcia ľavej hemisféry, ktorá konfabuluje, pretože nevie, čo pravá hemisféra a subkortikálne oblasti robia. Ale to je tok dát cez telo a cez mozog. Agujeme a reagujeme omnoho rýchlejšie, ako myslíme a hovoríme. Takže terapeut urobí dobre, ak sa zoznámí s neurobiológiou, s činnosťou mozgu a s tým, čo ľudia naozaj robia. Veľa vecí, ktoré sa dejú medzi dvomi jednotlivcami – a sem patrí aj individuálna terapia – je subpsychologických. Inými slovami je to biologické. Ani sa to nemusí týkať vyššej úrovne, ktorú považujeme za psychologickú alebo za teóriu mysle. To je naša najbazálnejšia povaha. Imperatív číslo jedna pre ľudské bytosti je ne-zabíjať sa. To je prednejšie ako láska. Je to prednejšie ako čokoľvek iné. A máme niekoľko veľmi dobre vyvinutých – z hľadiska evolúcie – primitívnych oblastí mozgu, ktoré sa veľmi dobre starajú o to, aby sme prežili. Nestarajú sa vôbec o vzťahy alebo čokoľvek iné. Ak sa začneme cítiť ohrození, vypukne vojna namiesto lásky. To by som rád povedal.

RW: A odtiaľ pochádza názov tvojej novej knihy, ktorú si napísal s Marion Solomonovou.

ST: Tak to je. Láska a vojna v intímnych vzťahoch; spojenie, odpojenie a vzájomná regulácia v párovej terapii (Love and War in Intimate Relationships: Connection, Disconnection, and Mutual Regulation in Couple Therapy) . Vydalo ju nakladateľstvo Norton v sekcii interpersonálnej neurovedy a vyšla v roku 2011.

RW: Gratulujem.

ST: Ďakujem.

RW: Aký výcvik plánuješ v budúcnosti, aby si mohol ďalej šíriť slovo a pomáhal ľuďom naučiť sa to?

ST: Robíme výcviky v Los Angeles; v San Franciscu; v Seattli; v Austine; v Boulderi. Možno bude jeden čoskoro aj v New Jersey. Máme aj medzinárodnú skupinu, s ktorou tiež robíme výcviky. Takže sa to šíri ako požiar. A ak sa ľudia chcú dať na výcvik, čo je veľká zábava, mali by ísť na túto web stránku:



www.ahealthymind.org a kliknúť na miesto, ktoré im je najbližšie.

RW: Je ešte niečo, na čo som sa t'a nespýtala alebo si nemal možnosť povedať?

Aplikácia v individuálnej terapii

ST: Nedostali sme sa k tomu, ako sa to premieta do individuálnej práce, ale premieta sa to tam, pretože sme dyadické stvorenia. Individuálna terapia je dyáda. Uviedol by som to ako výstrahu, lebo som už mnoho rokov individuálny terapeut, takže teraz beriem primárne vzťahovo väzobné vzťahy ako posvätné. A ak ku mne príde jednotlivec a je v primárnom vzťahu vzťahovej väzby iba so mnou, urobím všetko preto, aby som do terapie dostal aj partnera a aby z toho bola párová terapia. A príčina, prečo to robím, je tá, že keď pracujeme na súčasnom vzťahu primárnej vzťahovej väzby, pracujeme s oprávnenými zástupcami, ktorí reprezentujú minulosť. A niet mocnejšieho systému ako tento systém. Terapeutický vzťah sa snaží tomu priblížiť, ale v skutočnosti to z rozličných dôvodov nikdy nedosiahne. Jedným z nich je to, že terapeutický vzťah je asymetrický. Tak, ak máme tú kapacitu a je to možné, myslím, že by sme sa mali presunúť do párovej terapie. Ak to pár alebo jednotlivec nie sú ochotní urobiť, myslím, že individuálny terapeut musí konať ako doplnok – skôr posúvať ten vzťah dopredu, ako by s ním mal súťažiť. Myslím si teda, že individuálni terapeuti sa dopúšťajú chyby, keď súťažia s primárnym vzťahom vzťahovej väzby. A myslím, že by bolo dobre, keby sa ľudia začali učiť nerobiť to.

RW: To vyzerá, ako keby si navrhoval, aby terapeuti nielen podporovali bezpečnú vzťahovú väzbu so sebou, ale aj s manželským partnerom.

ST: Správne. Namiesto rivality sa snažme podporovať vzťah, ktorý už existuje. Bohužiaľ, keď vidíme jednotlivca, ktorý je vo vzťahu, nikdy sa nedozvieme pravdu. Jeden človek nie je spoľahlivým reportérom o tom, čo sa vo vzťahu deje.

RW: No, sú rozličné pravdy. Je moja pravda a je tvoja pravda.

ST: Keď to určitý čas robíš, pochopíš princíp, že ľudia nevedia, čo robia. To platí na každého. Takže v tejto psychobiologickej práci chceme dôkazy. Chceme to vidieť. Nechceme o tom počúvať. Chceme to vidieť.

RW: Viem, že poznáš názor, že v mnohých situáciách nevieme, či by sa ľudia mali rozviesť alebo ostať spolu.

ST: To je pravda.

RW: Najmä, ak sa došlo k mnohým zraneniam a už nemajú kapacitu napraviť to a sú veľmi zakopaní vo vyhýbavom alebo rezistentnom vzorci vzťahovej väzby. A povedzme, že jeden z nich rastie a vážne premýšľa o rozchode. Ako by si s tým zaobchádzal? Ako by si zaobchádzal s tými momentmi, keď skôr podporuješ rozvod ako bezpečnejšiu vzťahovú väzbu?

ST: Ako som už spomínal, ja podporujem rozvod len ako trik. Ja podporujem rozvod len, keď testujem odvahu jedného človeka, ktorý sa snaží ísť týmto smerom.

RW: A ak sa to potvrdí?

ST: Nuž, ak sa to potvrdí, tak sa nič nedeje, pretože najdôležitejšie je, aby sa to vyjasnilo. Ľudia neurobia nič, pretože im to povieš, fakt nie. Prestal som byť sudcom toho, kto by mal zostať spolu a kto nie. Predpokladám, že partneri neostanú spolu, keď už nie sú spolu. Dovtedy sú pár a ja som ich párový terapeut. A ja stále predpokladám, že mojou úlohou nie je rozhodovať, či majú pravdu alebo nie, ale posúvať ich smerom k bezpečnému fungovaniu vo vzťahu. To je moja úloha. Ak to nedokážu, bude lepšie, keď prídu na terapiu. Ale ja už o tom nerozhodujem. Ak mám silné pocity ohľadne toho, či ostanú spolu, je to vždy protiprenos, ktorý sa vie aj rozplynúť. Veľa terapeutov sa snaží o to, aby sa páry rozišli, ale ja si myslím, že to nie je morálne. Myslím, že príroda si ide svojou cestou. Vzťahy s primárnou vzťahovou väzbou sú veľmi komplexné a veľmi silné. Nerozumieme im úplne. Myslím, že ľudia dokážu vec ukončiť, ak sú naozaj na konci. A dokážu to. Dovtedy ste ich párový terapeut. To je moje presvedčenie.

RW: Ďakujem ti za rozhovor. Bolo to zaujímavé.

ST: Ďakujem.



Inšpirácia pre prax

Spájanie bodov (momentov) v rozhovore

Prehľad aktivity a hlavné ciele

Prijem pacienta je bod, kedy sa začína odborná činnosť a vytvára pracovná aliancia. Aj keď štruktúra prijímacieho procesu si často vyžaduje zatvorené otázky, napríklad preto, aby sme získali konkrétne a faktografické informácie, niekedy sa dajú použiť aj otvorené otázky, aby sme získali dodatočné, užitočné informácie. Dôležité pritom je, aby sa odborník vyhol pasci dialógu „otázka - odpoveď“. Pomáhajúci profesionál môže využiť otvorené otázky na to, aby evokoval informácie, nie si ich len potvrdzoval. Takáto prax je nápomocná nielen pri prijímacom, ale aj pri diagnostickom rozhovore. Jej význam spočíva v optimálnom množstve evokovania podrobných a relevantných informácií u klientov, nech už ide o mládež, či rodinných príslušníkov. Procesu diagnostiky pomôže osvojiť si prax otvorených otázok - a teda všeobecne lepšie vystihnúť „ducha motivačných rozhovorov“ už počas zberu informácií.

Výstupy z aktivity

Účastníci si osvoja zručnosť motivačných rozhovorov pri získavaní podrobnejších informácií ako súčasť príjmu a/alebo diagnostického procesu.

Inštrukcie

S pomocou predtlačенých prípadov na hárkoch urobte nasledovné cvičenia:

1. Rolová hra: Odborník sa posadí spolu s mládežou a rodinnými príslušníkmi, aby urobil štandardnú diagnostiku.
2. Rolová hra: Odborník preberá výsledky diagnostiky s mládežou a rodinou.
3. Nepovinné: Vytvorte cvičné kazuistiky, kde odborník potrebuje viac informácií na dokončenie skóre.

Potrebný materiál a pomôcky

1. Pracovný hárok s prípadmi
2. Cvičné kazuistiky (nepovinné)

Predpokladaný čas: 40 minút

Tipy a triky: Kladenie prívleľa otvorených otázok za sebou (bez času na reflexné premýšľanie) môže viesť k podobnej pasci ako veľa zatvorených otázok. Vo všeobecnosti platí, že keď nepoložíme viac ako tri otázky za sebou, tak sa vyhneme tejto pasci.

Pracovný hárok: Prípady

Kamil má 16 rokov a v 9. ročníku dvakrát prepadol. Škola ho frustruje a často chodí za školu. Hovorí: „Ja chcem byť vonku a zarábať si na seba, žiť podľa svojich pravidiel. Dospelí nevedia, čo je pre mňa najlepšie. Klamú alebo robia sprosté rozhodnutia vo svojom živote, tak ako mi môžu pomôcť?“ K matke sa správa úctivo, ale za chrbtom jej kradne peniaze z peňaženky. Bol odsúdený za napadnutie, po vyučovaní sa často bije, keď sa mu „kamoši vysmieávajú, lebo som malý“.

Gréta (14 rokov) bola odsúdená za priestupky, problémové správanie a nedovolený vstup na cudzí pozemok. S niekoľkými kamarátmi rozmlátili spoločenský klub pre chlapcov a dievčatá, kde bola predtým členkou basketbalového družstva. Svojich rovesníkov opisuje ako „strašne nezrelých“ a dáva prednosť 16-17 ročným. Jej rodičia sú rozvedení a Gréta trávi u každého z nich rovnaký čas a niektoré víkendy je u starej mamy, ktorá je tiež prítomná na prijímacom rozhovore.

Otis má 16 rokov a 4 krát bol odsúdený za krádeže a priestupky, ako aj za prechovávanie drog. Je v desiatej triede a je to výborný žiak, ale často v škole chýba. Jeho matka je chronicky chorá a on často ostáva doma, aby sa o ňu postaral a porobil domáce práce. Hovorí, že „by rád išiel na vysokú, ale to sa nikdy nestane“. Otec mu zomrel pred dvomi rokmi a Otis sa teraz cíti ako hlava rodiny. Aby zarobil peniaze, predával kradnuté autá na súčiastky. V jednom z ukradnutých áut sa našla marihuana a K-2. Popiera, že by boli drogy jeho a tvrdí, že to tam nastročila polícia, lebo „idú po ňom“. Naznačuje, že chce utiecť, aby si dal pauzu a potom bude pokračovať vo svojom živote.



Afirmatívne výroky

Úvod a inštrukcie

Afirmácie sú dôležitá zručnosť motivačných rozhovorov, ktoré umožňujú klientovi zamerať pozornosť na niečo pozitívne a posilniť si vlastný vplyv. Za tým účelom musia byť afirmácie faktické a konkrétne, aby klient videl svoje silné stránky, úspechy, schopnosti a talent. Táto zručnosť si vyžaduje aktívne počúvať klienta, aby ste v jeho výrokoch počuli to pozitívne a akcentovali to. Afirmácie nie sú pochvala, pretože sú faktické a konkrétne, kým pochvala je všeobecná a vychádza z názoru. Dobrá afirmácia sa obvykle točí okolo konania, alebo zámerov, alebo hodnôt klienta, v kontexte „ty“. Napríklad: „(Ty) Dokázal si sa vyhnúť bitke pri futbale, pretože si sa nezapojoval a opustil si hraciu plochu.“ Pochvala je hodnotiacia a často sa točí okolo slovíčka „ja“. Napríklad: „(Ja) Myslím, že si urobil dobre, keď si sa pri futbale vyhol bitke a opustil si hraciu plochu.“ Keď sa odstráni „Ja si myslím“, tak je výrok faktický a relevantný. Po afirmácii položte otvorenú otázku, aby ste preskúmali, ako to klient dosiahol, aké rozhodnutia pritom urobil, ako sa to naučil, aký má z toho pocit, aké v tom vidí výhody atď.

Účel a zadanie

Táto aktivita umožňuje účastníkom precvičiť si nehodnotiace, faktické a konkrétne afirmácie.

Zmeňte nasledujúce výroky na afirmácie (A) a potom sformulujte následnú (katamnesticky formulovanú) otvorenú otázku (OO):

Mladík nedávno ukončil verejnospesné práce a dostal potvrdenie, že pracoval usilovne a ochotne spolupracoval.

1. „Dobre si sa činil na tých verejnospesných prácach.“

(A): _____

(OO): _____

Mladík sa zapísal do rekvalifikačného kurzu a išiel autobusom na prvú hodinu.

2. „Robíš pokroky!“

(A): _____

(OO): _____

Mladík ukončil skupinovú terapiu pre mladistvých páchatel'ov a vedúci programu vám povedal, že si tam počínal dobre a úctivo.

3. „Som naozaj rád, že si ukončil skupinovú terapiu pre mladistvých páchatel'ov.“

(A): _____

(OO): _____

Mladík uviedol, že mu vedúci v práci pridelil viac hodín.

4. „Som rád, že budeš mať čo robiť.“

(A): _____

(OO): _____

Mladík celý týždeň dodržiaval večierku.

5. „Vidiš, ja som vedel, že to dokážeš.“

(A): _____

(OO): _____

Mladík si polepšil známky na trojky.

6. „Vidiš, hovoril som ti, že si bystrý.“

(A): _____

(OO): _____



Mladá slečna uviedla, že sa prestala stretávať s priateľom, ktorý ju zneužíval.

7. „Dobre si spravila. Zaslúžiš si niečo lepšie.“

(A): _____

(OO): _____

Mladík priniesol čistý moč.

8. „Som naozaj rada, lebo som ťa nechcela zranit.“

(A): _____

(OO): _____

Mladík hovorí, že klamal, že sa nestýka so spoluobčanmi.

9. „No, ja som to vedel, ale je pekné, že si mi to nakoniec povedal.“

(A): _____

(OO): _____

Volal vám rodič, že doma sa veci vyvíjajú dobre.

10. „Ani neviete, ako rád počujem také niečo, mamička.“

(A): _____

(OO): _____

Mladík postúpil v rezidenčnom programe o úroveň vyššie.

11. „Tvoji rodičia budú na teba hrdí.“

(A): _____

(OO): _____

Mladík zaplatil celú náhradu škody.

12. „Obet' to určite ocení.“

(A): _____

(OO): _____

Príklady odpovedí

Mladík nedávno ukončil verejnoprospešné práce a dostal potvrdenie, že pracoval usilovne a ochotne spolupracoval.

1. Dobre si sa činil na tých verejnoprospešných prácach.“

(A) „Fakt si dával pozor aj na detaily a spolupracoval s ostatnými na verejnoprospešných prácach.“

(OO) „Porozprávaj mi o niekom, koho pracovnú morálku si vážiš.“

Mladík sa zapísal do rekvalifikačného kurzu a išiel autobusom na prvú hodinu.

2. Robíš pokroky!“

(A) „To, že si sa zapísal do kurzu a zistil si si, ako sa tam dopraviš, svedčí o tvojej samostatnosti.“

(OO) „Akú podporu potrebuješ, aby si v tom pokračoval?“

Mladík ukončil skupinovú terapiu pre mladistvých páchatelov a vedúci programu vám povedal, že si tam počíнал dobre a úctivo.

3. Som naozaj rád, že si ukončil skupinovú terapiu pre mladistvých páchatelov.“

(A) „Tvoja ochota hovoriť na skupine a byť otvorený ukazuje, že to berieš vážne.“

(OO) „Čo si si uvedomil na tých skupinách?“

Mladík uviedol, že mu vedúci v práci prideliť viac hodín.

4. Som rád, že budeš mať čo robiť.“

(A) „Stáva sa z teba dôveryhodný, hodnotný zamestnanec.“

(OO) „Ako si sa naučil obsluhovať registračnú pokladňu?“

Mladík celý týždeň dodržiaval večierku.

5. Vidiš, ja som vedel, že to dokážeš.“

(A) „Dobre si si to naplánoval, aby si stihol do večierky prísť domov.“

(OO) „Aké výhody vyplynuli z toho, že si bol načas doma?“

Mladík si polepšil známky na trojky.

6. „Vidiš, hovoril som ti, že si bystrý.“

(A) „Oplatilo sa robiť si domáce úlohy a učiť sa na písomky.“

(OO) „A ako na to reagovali tvoji učitelia?“



Mladá slečna uviedla, že sa prestala stretávať s priateľom, ktorý ju zneužíval.

7. Dobre si spravila. Zaslúžiš si niečo lepšie.“

(A): „Viem, že máš svojho priateľa rada, ale aj tak je dobré, že chápeš, aké dôležité je byť v bezpečí.“
(OO): „Čo ti pomohlo takto sa rozhodnúť?“

Mladík priniesol čistý moč.

8. Som naozaj rada, lebo som ti nechcela ublížiť.“

(A): „Mal si problém ostať čistý, ale týmto si dokázal, že si nechceš pokaziť probáciu.“
(OO): „Čo ti pomohlo nefajčiť trávu?“

Mladík hovorí, že klamal, že sa nestýka so spoluobžalovaným.

9. No, ja som to vedel, ale je pekné, že si mi to nakoniec povedal.“

(A): „To že si úprimný k svojim rovesníkom, svedčí o tom, že chceš zlepšiť to, ako ti ľudia dôverujú.“
(OO): „Akú výhodu by mohlo mať, keby si sa prestal kamarátiť s Mišom?“

Volal vám rodič, že doma sa veci vyvíjajú dobre.

10. Ani neviete, ako rád počujem také niečo, mamička.“

(A): „To je úžasné, že to zlepšenie doma sa už viditeľne prejavuje.“
(OO): „Čo si myslíte, že spôsobilo tú zmenu?“

Mladík postúpil v rezidenčnom programe o úroveň vyššie.

11. Tvoji rodičia budú na teba hrdí.“

(A): „Byť preč z domu bolo fakt ťažké a využil si to ako motiváciu na to, aby si zvládol ten program.“
(OO): „Ako ťa ďalej podporujú?“

Mladík zaplatil celú náhradu škody.

12. Obeť to určite ocení.“

(A): „Urobil si kus dobrej roboty, keď si sa držal platobnej dohody a zadelil si si peniaze tak, aby si to platil, čím si preukázal aj zodpovednosť voči obeti.“
(OO): „Čo myslíš, ako sa bude obeť cítiť, keď dostane tieto peniaze?“

Afirmácie po ruke - leták s príkladmi

Úvod a inštrukcie

Afirmácia odovzdáva klientovi správu, že ho nielen počúvate, ale hľadáte aj niečo pozitívne a hovoríte mu, čo pozitívne ste sa o ňom dozvedeli. Pre mnohých ľudí je zriedkavé počuť niečo pozitívne a môže im to aj byť nepríjemné. Odporúčte účastníkom, aby využili túto príležitosť, poskytnúť afirmácie, či už tie jednoduché alebo komplexnejšie. Pripomeňte im, že afirmácie môžu byť vnímané aj ako posilnenie. Ako bolo uvedené vyššie, pomer medzi posilňujúcimi výroky a výroky, ktoré kritizujú, má byť 4:1.

Účel

Tento leták je určený ako spôsob, ako si rýchlo pripomenúť afirmácie, ktoré možno použiť v bežnom rozhovore. Dá sa to využiť aj v e-mailoch a pri koučovaní, ktoré sa opiera o motivačné rozhovory, alebo aj ako inšpirácia pre možné reakcie na zamestnanca.

Štyri hlavné kompetencie, posilnenie a kritika (výroky idú v poradí)

- Tvoje rozhodnutie sa prejavuje na... (vlozte reflexiu o tom, čo klient robí).
- Ukázal si veľa... (vlozte to, čo najlepšie vystihuje správanie klienta - odvahu/rozhodnosť), keď si to urobil.
- Je jasné, že sa snažíš zmeniť... (vlozte rizikové, problematické správanie).
- Tým, ako si zvládol túto situáciu, preukázal si veľa... (vlozte to, čo najlepšie vystihuje správanie klienta - odvahu/rozhodnosť).
- Keď vezmeme do úvahy všetky prekážky, ktoré ti teraz stoja v ceste, tvoje... (vlozte to, čo najlepšie vystihuje správanie klienta - ohromujúce, úžasné) dokazuje, že sa vieš zdržať... (vlozte rizikové, problematické správanie).
- Napriek tomu, čo sa stalo minulý týždeň, to, že si dnes prišiel, ukazuje, že chceš zmeniť svoje... (vlozte rizikové, problematické správanie).
- Som naozaj rád, že si to priniesol.
- Myslím, že to, čo robíš je fakt ťažké. Teší ma spolupracovať s tebou na tom.
- Oceňujem, že si ochotný o tom hovoriť.
- To je dobrý nápad. Môžeš mi o tom povedať viac?
- Bojoval si s tým, ale úspešne.
- Nepodarilo sa ti to, ale snažil si sa. Pozrime sa na pokrok, ktorý si dosiahol.



Hry a aktivity

Aj tento mesiac pokračujeme simulačnými hrami, ktoré sa dajú využiť pri rôznych typoch tréningových programov. Veríme, že pre vás budú inšpiratívne a užitočné.

Správny počet

Táto simulačná hra skúma dopad znižovania počtu zamestnancov. Obsahuje kryptogramy. Každý tím o piatich až siedmich členoch dostane na riešenie jeden kryptogram. Najrýchlejší tím vyhráva prvé kolo. Členovia každého tímu potom tajne volia jedného člena, ktorý podľa nich najmenej prispel k riešeniu kryptogramu. Tento človek je vylúčený z druhého kola. Proces (riešenie kryptogramu, identifikovanie najrýchlejšieho tímu, identifikovanie najmenej prispievajúceho jednotlivca v každom tíme a vylúčenie tohto jednotlivca) sa opakuje dovtedy, kým v každom tíme zostanú len dvaja členovia. Počas záverečnej diskusie pomáha facilitátor účastníkom preskúmať emocionálnu odozvu na znižovanie počtu členov v tímoch, ako aj u tých, čo prežili.

Jedno slovo

Táto rýchla simulačná hra zdôrazňuje význam flexibilných zručností pri riešení problémov. Obsahuje slovné hádanky vo forme anagramu. Facilitátor začne slovom new a ďalším slovom na štyri písmená (napríklad soap). Požiada účastníkov, aby usporiadali písmená týchto dvoch slov tak, aby vzniklo nové slovo. (Vzorové riešenie: weapons.) Simulácia pokračuje tou istou formou s postupom ďalších slov na štyri písmená spolu so slovom new. Facilitátor ukončí simuláciu tým, že uvedie slovo new a door a zopakuje inštrukciu, aby účastníci skombinovali sedem písmen. Správne riešenie znie one word a toto riešenie si vyžaduje novú stratégiu, odlišnú od predošlej. Záverečná diskusia hľadá súvislosti tejto simulácie s potrebou flexibility prístupov k práci.

Multitasking

Táto simulačná hra skúma možné problémy zamestnancov v call-centre, ktorí pracujú na svojom počítači a pritom sa po telefóne rozprávajú so zákazníkom. Hra obsahuje minisudoku. Dvojice účastníkov si sadnú chrbtami proti sebe a simulujú telefonický hovor, v ktorom ani jeden nevidí toho druhého. Účastník, ktorý hrá zákazníka, sa sťažuje na problém a požaduje okamžitú službu. Druhý účastník (ktorý hrá zamestnanca) odpovedá zákazníkovi a pritom sa snaží vyriešiť čo najviac sudoku. Po 2 minútach ohodnotí zákazník svoju spokojnosť s rozhovorom na 5-bodovej škále. Toto hodnotenie sa použije - spolu s počtom vyriešených minisudoku - pri hodnotení výkonu zamestnanca call-centra.

Postrihané štvorce

Táto klasická simulačná hra skúma spolupracujúce riešenia problémov v tíme. Táto aktivita má viacero variant dostupných na internete pod názvom „Broken Square Exercise“. Aktivita využíva skladanie štvorca z rôznych tvarov vystrihnutých z lepenky, pričom výsledný tvar je vždy rovnaký štvorec. Facilitátor dá každému členovi päťčlenného tímu dva až štyri kúsky lepenky rôznych tvarov. Účastníci majú poskladať päť štvorcov rovnakej veľkosti pod niekoľkými podmienkami: nemôžu sa rozprávať, ani si ukazovať, ani brať kúsky od iných členov. Členovia tímu však môžu dať svoje kúsky niekomu inému. Záverečná diskusia obvykle produkuje užitočné poznatky o komunikácii a spolupráci.

Individuálne

Táto simulačná hra je určená na pomoc manažérom, aby sa naučili ako trénovať individuálne spoločníkov. Využíva tucet rozličných hlavolamov. (Tieto hlavolamy pozostávajú z dvoch zamotaných kusov drôtu. Hlavolam treba vyriešiť rozmotaním kusov bez toho, aby sa drôty ohli alebo rozsekli.) Na začiatku simulácie dostanú rôzne skupiny účastníkov jeden hlavolam. Pokusom a omylom a nákrasom riešenia zvládnu procedúru rozmotávania dvoch kusov drôtu. V nasledujúcej fáze sa účastníci rozdelia do dvojíc s niekým, kto mal iný hlavolam. Naučia jeden druhého, ako sa hlavolamy riešia. Približne v polovici sedenia facilitátor urobí krátku hodnotiacu diskusiu, počas ktorej si účastníci povedia, aké najlepšie metódy sa im osvedčili pri individuálnom tréningu. Po tejto diskusii pokračujú v práci v iných dvojiciach a učia sa riešiť ďalšie hlavolamy. Na záverečnej diskusii debatujú o aplikácii najlepších spôsobov zácviku alebo on-the-job trainingu na pracovisku.



Trojuholníky

Táto simulačná hra demonštruje význam zamerania sa na to, čo zákazník chce. Obsahuje trojuholníkovú hádanku, čo je variácia na tangram. Aby účastníci vyriešili hádanku, nastrihajú si malé trojuholníky z lepenky a usporiadajú ich do formy rozličných siluet, ako napríklad kačica, plachetnica, sviečka alebo dom. Pri tejto simulácii sú účastníci rozdelení do tímov a majú rolu plánovačov alebo robotníkov. Niektorí účastníci, čo vystanú, dostanú rolu pozorovateľov a zákazníkov. Plánovači dostanú balíček kariet a siluety, ktoré sa dajú vytvoriť z nastrihaných trojuholníkov. Dostanú aj nákresy riešenia pri skladaní každej siluety. Majú 20 minút na to, aby nacvičili robotníkov, ako sa skladá jedna alebo viac zvolených siluet. Robotníci majú potom ďalších 20 minút na to, aby nastrihali trojuholníky a poskladali ich do plánovaného tvaru bez rád alebo spätnej väzby od plánovačov. Na konci tohto časového obdobia prídu zákazníci, pozrú si siluety a odmenia ich bodmi podľa toho, ako sa im páčia. Plánovači takmer vždy vyberú na skladania najľahšie tvary bez toho, aby sa obťažovali možnými želaniami zákazníkov. To vedie k tomu, že siluety dostanú málo bodov.

Čo sa meria?

Táto simulačná hra vysvetľuje fakt, že čo sa meria, to sa urobí. Obsahuje riešenie anagramov. Každý účastník dostane leták obsahujúci frázu zlepšenie výkonu. Všetci účastníci dostanú za úlohu vybrať písmená z tejto frázy a znovu ich usporiadať do slov. Účastníci splnia túto úlohu do 2 minút. Hoci je úloha pre každého tá istá, letáky špecifikujú jeden zo štyroch bodovacích systémov: počet slov, počet slov, ktoré obsahujú viac než šesť písmen, počet jedinečných slov, ktoré sa nenachádzajú v zoznamoch ostatných ľudí a zoznam, ktorý obsahuje najdlhšie slovo.

Sám a spolu

Táto simulačná hra využíva minisudoku na skúmanie relatívnych výhod tímovej práce a nezávislej práce. Facilitátor zostaví párný počet tímov. V prvom kole polovica tímov rieši minisudoku a pracujú spolu ako tím. Druhá polovica rieši to isté sudoku, ale každý člen tímu pracuje individuálne. V druhej fáze riešia tímy iné sudoku a k úlohe pristupujú inak ako predtým. Každý účastník sa teraz rozhodne, ktorý z prístupov (tímová práca alebo individuálna práca) bola efektívnejšia a radostnejšia. Facilitátor vedie záverečnú debatu o výhodách a nevýhodách týchto dvoch prístupov a v akom kontexte je ten ktorý prístup vhodnejší.



Akcie a podujatia

WEBINÁRE

ŽIVOT S TRAUMATIZOVANÝM DIEŤAŤOM I.

- lektorka webinára Zuzka Zimová

19. 4. 2023 od 18:00 do 20:00

Dieťa zranené vo vzťahoch sa potrebuje vo vzťahoch aj liečiť.

Na tomto webinári sa budeme zamýšľať nad tým ako vytvoriť týmto deťom podporné, liečivé prostredie. Čo sú atribúty takéhoto prostredia? Čo môžu urobiť náhradní rodičia, učitelia, vychovávatelia, psychológovia, susedia... ktokoľvek? Čo potrebujú všetci títo pomáhajúci aby nevyhoreli, nezľahostajneli, mali silu byť v kontakte s detským utrpením?

Webinár je určený pre každého, koho téma zaujíma. Odborníkov aj susedov. Pre tých, ktorí s takým dieťaťom žijú, pracujú, alebo chcú byť pre týchto ľudí oporou.

Webinár bude viesť Zuzka Zimová. Cena je 40 €. Pre prihlásenie sa pošlite mail na mihalkova@coachingplus.org pošleme vám potrebné údaje ako aj link na Zoom, kde bude webinár prebiehať.

ŽIVOT S TRAUMATIZOVANÝM DIEŤAŤOM II.

- lektorka webinára Zuzka Zimová

10. 5. 2023 od 18:00 do 20:00

Oboznámime vás s postupom, ktorý je liečivý pri výchove traumatizovaného dieťaťa. Prejdeme si jednotlivé kroky schémy, ktorá znázorňuje výchovný postup zohľadňujúci potreby a špecifiká traumatizovaného dieťaťa.

Webinár bude viesť Zuzka Zimová. Cena je 40 €. Pre prihlásenie sa pošlite mail na mihalkova@coachingplus.org pošleme vám potrebné údaje ako aj link na Zoom, kde bude webinár prebiehať.



WORKSHOPY A VÝCVIKY

SUPERVÍZIA V POMÁHAJÚCICH PROFESIÁCH

- akreditovaný výcvik MŠVVaŠ SR
6. MAREC 2023 - 25. JÚN 2024

Coachingplus v roku 2022 otvára druhý beh 250 h výcviku Supervízia v pomáhajúcich profesiách pre skúsených supervízorov a odborníkov z praxe psychoterapia, psychológia, koučovanie, mentorovanie, tréning a organizačné poradenstvo, pedagogika a sociálna práca. Ak ste supervízori, ktorí si chcú rozšíriť svoje portfólio, alebo ak ste praktici vyššie spomenutých odborov minimálne z 10 ročnou praxou, medzinárodne certifikovaný Coachingplus výcvik v supervízii vám pomôže nájsť skupinu kolegov, ktorí majú záujem o rozvoj supervízie a zlepšenie jej kvality na Slovensku. Výcvik je akreditovaný Ministerstvom školstva, spĺňa všetky zákonné podmienky na udelenie licencie budúcemu supervízorovi (zápis do zoznamu supervízorov) a zároveň je príležitosťou vytvoriť si vlastné supervízne portfólio a zlepšiť zručnosti v praktickej supervíznej práci s jednotlivcom, tímom aj organizáciou. Výcvik vedú skúsení, medzinárodne akreditovaní supervízori z Coachingplus a zároveň na ňom participujú hostia supervízori z rôznych aplikačných úrovní (z kontextu psychoterapie, poradenskej psychológie, koučovania, mentorovania a vzdelávania dospelých, organizačného rozvoja). Viac info v kalendári podujatí na www.coachingplus.org, alebo osobne s lektorom Vladom Hambálkom 0905323201.

Termíny výcviku:

Rok 2023	Rok 2024
6. - 7. 3.	15. - 16. 1.
3. - 4. 4.	12. - 13. 2.
15. - 16. 5.	18. - 19. 3.
19. - 20. 6.	22. - 23. 4.
21. - 22. 8.	27. - 28. 5.
18. - 19. 9.	24. - 25. 6.
16. - 17.10.	
13. - 14.11.	
11. - 12.12.	

PRÁCA S RODINOU A VZŤAHOVÁ VÄZBA

- 10 MODULOVÝ TRÉNINGOVÝ PROGRAM

30. MAREC 2023 - 26. APRÍL 2024

- akreditácia v procese - MŠVVaŠ SR - inovačné vzdelávanie

Zámerom programu je prehĺbiť u účastníkov poradenské zručnosti informované teóriou vzťahovej väzby pri práci s rizikovými rodinami, alebo deťmi v rodinách, ktoré zažili komplexnú vývinovú traumu. Vzdelávací program integruje

- Teóriu vzťahovej väzby
- Teóriu komplexnej traumy
- Teóriu práce so systémami a subsystémami
- Poradenské/sprevádzajúce intervencie pre deti
- Poradenské/sprevádzajúce intervencie pre rodičov a rodinný systém

Program je vhodný pre poradenských psychológov, klinických psychológov, sociálnych pracovníkov, liečebných a špeciálnych pedagógov, duchovných a iných pomáhajúcich profesionálov, ktorí si chcú rozšíriť svoje kompetencie o prácu s celou rodinou. Lektormi vzdelávacieho programu sú Zuzka Zimová, Alena Molčanová a Vlado Hambálek.



Dátumy stretnutí

30. - 31. marec 2023
 4. - 5. máj 2023
 22. - 23. jún 2023
 24. - 25. august 2023
 28. - 29. september 2023
 26. - 27. október 2023
 14. - 15. december 2023
 18. - 19. január 2024
 21 - 22. marec 2024
 25. - 26. apríl 2024

TÍMOVÉ KOUČOVANIE V POSTPANDEMICKÝCH ČASOCH, SUPERVÍZIA TÍMOVÉHO KOUČOVANIA

Masterclass so Sandrou Wilson

18. - 19. APRÍL OD 9:00 DO 17:00

Tímové koučovanie v postpandemických časoch

Na tomto Masterclass budeme explorovať, ako sa tímové koučovanie mení v postpandemických časoch. Najnovší výskum, ktorý uskutočnila autorka, ukazuje, že tímová dynamika a interpersonálne vzťahy boli významne ovplyvnené zmenami pracovných vzorcov vyplývajúcich z pandémie. Tímy trpeli nedostatkom možností, aby členovia tímu spracovali svoje zážitky za posledné dva roky a vzťahy v mnohých tímoch sa rozbili.

Na tomto sedení prednesie autorka prípadovú štúdiu, ktorá demonštruje vplyv pandémie na výkonný tím, čo si po pandémii nevyhradil čas na jej reflexiu, reštrukturalizáciu a nápravu vzťahov. Budeme skúmať koncepciu organizačnej inteligencie prostredníctvom prerámcovania vzťahov a uvažovania o tom, čo znamená pracovať ako tímový kouč s použitím vzťahového prístupu, ktorý sa opiera o sociálne i nevedomé konštrukty.

Účastníci budú mať možnosť explorovať, čo to znamená pre rozvoj ich praxe a ako pracujú v úlohe tímového kouča.

Supervízia tímového koučovania

Supervízia je vývinový proces a základ, na ktorom stojí profesionálny rozvoj. Supervízia poskytuje chránený, bezpečný a reflexný priestor na exploráciu našej práce. To je dôležité preto, že všetci máme slepé škvrny, hluché miesta a nemé miesta bez ohľadu na to, nakoľko sme kompetentní a skúsení.

Účastníci tohto sedenia sa dozvedia o prístupe „Sedem rozhovorov koučovania“ (Clutterbuck, 2007). V úvode tejto koncepcie sa zoznámia s využitím modelu ako prostriedku na dekonštruovanie koučovacieho dialógu s cieľom identifikácie, kedy je dialóg najefektívnejší a kedy je najmenej efektívny, čo koučom pomôže lepšie si uvedomovať, čo sa deje v ich vlastnej mysli a v mysli klientov (a v menšom rozsahu aj to, čo sa udialo v priestore medzi tím). Účastníci budú môcť využiť supervíziu, aby si zažili prácu s týmto modelom.

Tímoví koučovia sa môžu zapojiť do supervízneho procesu so Sandrou Wilson, aby pouvažovali o svojej profesionálnej praxi s ohľadom na:

- Zvyšovanie psychologického uvedomovania
- Získanie hlbšieho pochopenia
- Zváženie vzťahu s členmi tímu v rámci spoločne vytváraného procesu
- Pochopenie významu nevedomia, aby si vybudovali nový a autentický vzťah
- Pouvažovanie o svojej práci ako o mnohostrannej psychológii



AKO BYŤ MENTOR?

- s Vladom Hambálkom a Silviou Gallovou MCC

28. - 29. JÚN 2023

28. - 29. jún 2023

6. - 7. september

4. - 5. október

6. - 7. november

7. - 8. december

Cielom tréningového programu „Ako byť mentor“ je integrácia predchádzajúcich pracovných a osobných skúsenosti s teoretickými koncepciami a kompetenciami mentorovania. Účastníci budú po jeho absolvovaní schopní viesť proces mentorovania takým spôsobom, aby efektívne rozvíjal vedomosti, schopnosti, zručnosti a postoje mentorovaného študenta. Zároveň si účastníci rozšíria svoje poznatky

o teórii a rozvinú komunikačné zručnosti a metodiku potrebnú pre profesionálny rast v oblasti mentorovania. To pomôže obohatiť individuálny model praxe účastníka výcviku a bude viesť rozvoju profesionálnej identity mentora. Tréningový program obsahuje okrem interaktívneho vzdelávania aj hodiny supervízie pre frekventantov vzdelávania a príležitosti aplikovať svoje poznatky na množstvo pracovných kontextov.

Kurz je určený pre interných alebo externých koučov, trénerov, lektorov, konzultantov, supervízorov, ktorí si chcú rozšíriť kompetencie o mentorovanie, psychológov, poradcov, manažérov, pracovníkov oddelenia pre ľudské zdroje, ktorí sa stávajú mentormi pre kolegov a koordinujú či riadia rozvoj v organizáciách. Zároveň je vhodný aj pre vedúcich pracovníkov z radov dobrovoľníctva, verejného alebo súkromného sektora. Lektormi vzdelávacieho programu sú Silvia Gallová MCC a Vladimír Hambálek, supervízorka a mentorka koučov a supervízor pre oblasti psychologického poradenstva, koučovania a organizačného rozvoja. Supervízormi programu sú certifikovaní supervízori koučovania/mentorovania.

8. SEPTEMBER OD 9:00 DO 17:00

SUPERVÍZIA SUPERVÍZIE A MENTORINGU

- jednodňový workshop bude viesť Vladimír Hambálek, Zuzana Zimová a Ivan Valkovič

11. OKTÓBER OD 9:00 DO 17:00

SUPERVÍZIA VZŤAHOVEJ VÄZBY

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

Jednodňový workshop zameraný na supervíziu vašej práce (psychoterapia, poradenstvo, sociálna práca, mediácia, koučovanie...) z perspektívy teórie vzťahovej väzby. Počas dňa zažijete reflexiu vašich prípadov a kazuistik s diskusiou a následne mini vstupy, ktoré vám pomôžu prehliť vašu prax z perspektívy tejto vývinovej teórie. Supervízny workshop je vhodný nielen pre absolventov našich výcvikov, ale aj pre širšiu odbornú verejnosť, ktorá sa venuje práci s klientmi a chce lepšie pochopiť ich správanie a svoju prácu s nimi z perspektívy teórie Bowlbyho (aj jeho nasledovníkov). Lektori: Zuzana Zimová a Vlado Hambálek

**APLIKOVANIE „MOTIVAČNÝCH ROZHovorov“ V PRAXI ODBORNÝCH ZAMESTNANCOV**

- akreditácia MŠVVaŠ SR - inováčné vzdelávanie

19. - 20. OKTÓBER 2023

30. NOVEMBER - 1. DECEMBER 2023

22. - 23. JANUÁR 2024

- s Martou Špalekovou a Vladom Hambálkom

Motivačné rozhovory sú metóda, ktorá pomáha ľuďom poznať svoj existujúci alebo blížiaci sa problém a vedie ich k snahe niečo s ním urobiť. Cieľom je, aby v sebe človek našiel vnútornú motiváciu k zmene a aby sa nemusel vytvárať tlak zvonku. Motivačné rozhovory sú zamerané na pomoc pri prekonávaní nerozhodnosti a pomáhajú klientovi podstúpiť cestu ku zmene.

Vzdelávací program pozostávajúci z 3 dvojdných modulov ponúka priestor pre nácvik zručností, čo nám pomáhajú efektívne pracovať s nemotivovanými alebo málo motivovanými klientmi. Je vhodný pre všetkých, ktorí chcú porozumieť práci s motiváciou a nacvičiť si komunikačné zručnosti, ktoré vnútornú motiváciu k zmene podporujú.

Hlavný cieľ vzdelávania - zámerom workshopov je prostredníctvom na dôkazoch založeného prístupu (evidence based practice) „Motivačné rozhovory“ autorov Millera a Rollnicka rozšíriť praktické zručnosti práce s motiváciou a špecifické vedomosti odborných zamestnancov pri práci s jednotlivcom, párom, rodičmi a skupinou.

Vzdelávanie určené pre všetkých, ktorí sa stretávajú s nemotivovanými a nespolupracujúcimi klientmi, prípadne klientmi

15. NOVEMBER OD 9:00 DO 17:00

SUPERVÍZIA MOTIVAČNÝCH ROZHovorov

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

Motivačné rozhovory sú už niekoľko rokov trademarkom Coachingplus. Spolu s Martou Špalekovou vás aj tento rok pozývame na supervízny deň, na ktorom budeme reflektovať vaše nahrávky, učiť sa zo skúseností a rozvíjať a prehľbovať (nielen) zručnosti, ale aj ducha motivačných rozhovorov. Supervízny deň s motivačnými rozhovormi je priestorom pre absolventov/ky našich výcvikov, ale aj pre širokú odbornú verejnosť byť v kontakte s témou "MR" nielen teoreticky, ale hlavne prakticky. Lektori: Marta Špaleková, Ivan Valkovič a Vlado Hambálek



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.