



Pár slov na úvod

Tento mesiac vám ponúkame rozhovor so Susan Warshowovou. Susan vytvorila prístup zážitkovej psychoterapie, ktorý nazvala Dynamická, na emócie zameraná terapia a ktorý sa radí medzi krátkodobé psychodynamické terapie. Opiera sa o mnohé z toho, čo v Coachingplus učíme a o hodnoty, ktoré vyznávame. Na rozdiel od klasických krátkodobých dynamických terapií, DEFT pracuje hodne s témou podpory klienta v tom, aby dokázal prekonať zahanbenie a vedel so sebou súčiť. My v Coachingplus fandíme integrácii a rôznorodosti aj v psychoterapii, aj v koučovaní. Sami sa venujeme nielen motivačným rozhovorom (cvičenia k nim nájdete aj v týchto news), ale aj praxi vzťahovej väzby a integratívnym prístupom v supervízii (aj tu ponúkame nielen výcvik ale aj cvičenia v news). Ak si v dobe AI nájdete čas čítať naše news, na konci samozrejme objavíte akcie a podujatia, na ktorých nás môžete stretnúť osobne, či virtuálne. Želáme pekný, veríme že už jarný mesiac marec.

Obsah

O dynamickej, na emócie zameranej terapii (DEFT) 2

Inšpirácia pre prax 8
Formovanie reflexií

Hry a aktivity 9
Rozvoj odvahy:
pomenovávanie slonov
v miestnosti

Akcie a podujatia 10
Webináre a online tréningy
Online tréningy
Workshopy



Rozhovor so Susan Warren Warshowovou o dynamickej, na emócie zameranej terapii (DEFT)



Susan Warren Warshow

VR: Vitajte. Ja som Vincent Ryan, psychológ s pôsobnosťou v Írsku a dnes vám ponúkam jeden z našich rozhovorov s terapeutmi, ktorí pracujú s klientmi zážitkovým spôsobom. Dnes sa rozprávam so Susan Warren Warshowovou, ktorá pracuje ako psychoterapeutka v súkromnej praxi v meste Woodland Hills v Kalifornii. Susan vytvorila formu terapie, ktorá sa volá dynamická, na emócie zameraná terapia. Existuje aj DEFT inštitút, ktorý organizuje výcviky. Možno by sme mohli začať. Susan, vitaj a ďakujem, že si s nami.

SWW: Ďakujem pekne, Vincent, som poctená, že tu môžem byť.

VR: Ja som poctený. Začnime takouto otázkou: ako teraz premýšľaš o tom, ako pracuješ s klientmi? Je to experienciálny model práce?

SWW: Iste. Je veľmi zážitkový, sebaskúsenostný. Poviem o tom viac o chvíľu a poviem aj to, že našou prioritou je schopnosť vytvoriť čo najväčšie bezpečie a vzťah, ktorý je obohacujúci a obvykle dosť odlišný od toho, čo klienti doteraz zažívali. Ak myslím na to, ako by som opísala svoju prax, tak určite tak, že je zážitková. Zvyčajne ju opisujem ako terapiu citlivú na hanbu a súcit. Dynamická, na emócie zameraná terapia je tiež prístup opierajúci sa o teóriu vzťahovej väzby. Je na telo a na emócie zameraná. Určite aj psychodynamická. Je na to veľa slov. A keď hovorím, že DEFT je zážitková, je to s výstrahou, že kladiem veľký dôraz na to, aby som mala dovolenie od klientov pracovať tak, ako navrhujem. Teda vo vhodnom čase na prvom sedení rada zoznámim klienta s prístupom, aký navrhujem. Jasne poviem, že toto je návrh a veľmi sa zaujímam o to, ako mu to znie. Poviem niečo ako: bolo by pre vás v poriadku, keď mi budete rozprávať, čo sa deje vo vašom živote? Overím si aj a odsúhlasím s klientom, že niekedy za zameriame na niektoré momenty a budeme sa sústrediť, čo sa pritom deje vo vašom tele. Pretože to, čo prežívame fyziologicky, poskytuje veľa informácií, ktoré nám môžu pomôcť v terapii.

A tiež sa budeme zameriavať na emócie, ktoré sa objavujú a budeme pracovať s ich uvedomením. Len si teda overím, ako budeme spolupracovať, ako sa bude klient so mnou cítiť. Chcem vedieť, aké to preňho je. Keď kladiem tieto otázky, chcem nimi vytvoriť pre klienta priestor, aby sa zoznámil s tým, čo môže prísť. Ja som si vedomá, že prístup, ktorý navrhujem, je nesmierne intímny a často vyvoláva úzkosť a hanbu, pretože vyzývame ľudí, aby priniesli svoje skutočne nevedomé časti. Vieš, keď sledujeme, čo sa deje v našom tele, svoje pocity, začneme sa dotýkať toho, čo je nevedomé. Vynárajú sa neznáme časti seba, ktoré nás môžu lakať alebo sa môžeme za ne hanbiť. Chcem sa teda uistiť, ako to pôsobí. Občas niekto povie: páči sa mi to, podme na to, ale častejšie ľudia vyjadrujú strach. Povedia: no, som ochotný to skúsiť, ale neviem, ako sa to robí, nie je to moja silná stránka. Ja ich chcem uistiť, že v tom nie sú sami. Určite budem s nimi ako sprievodkyňa, ak sa rozhodnú to skúsiť. Ale nechcem ich tlačiť do tohto prístupu. Keď však súhlasia, je to veľmi zážitkové.

VR: Počujem to, že dôležitý je súhlas klienta a naladenie na druhého človeka, napr. ako je na tom. Všímaš si, kde si s nimi, kde sú oni s tebou... A je to ich voľba, ich schopnosti, je to na nich...

SWW: Tak to je. Chcem to mať veľmi jasné, že som OK s tým, čo oni chcú robiť. Nikdy nechcem ísť niekam, kam oni nechcú. Spätná väzba je veľmi dôležitá. Všímam si a akceptujem reakcie klientov. A ďalšia vec, na ktorú si pýtam povolenie, keďže v terapii sa rozprávame aj o veciach o ktorých sa ťažko rozpráva, a mohli by tu byť bariéry, je, či je v poriadku, že by sme sa rozprávali o tom, čo nie je ľahké? Ak by som to mala ilustrovať na konkrétnom sedení...

VR: Práve som sa na to chcel spýtať. Určite.

SWW: Áno, teda, prišla ku mne žena tak ku štyridsiatke, posadila sa a začala rozprávať veľmi rýchlo, s napätím. Zažila niekoľko strašných rozchodov. Aj teraz je po rozchode. Cítiť z nej zúfalstvo. Je rozvedená, má dve deti a bola presvedčená, že sa už nikdy viac nevydá. Ako rozprávala, zistila som, že je pre mňa ťažké všetko si to všimnúť, pretože prinášala takú záplavu informácií... Rozprávame sa, no ona so mnou nedokáže nadviazať očný kontakt. Mám dojem, že hádam ani nevie, že som v miestnosti. Máme nulový vzťah. A ja v duchu uvažujem, ako by som mohla do jej prúdu viet vstúpiť, ako môžem nadviazať spojenie. Nejde o obsah, čo hovorí, ale akým spôsobom dokážeme nadviazať spojenie.



A tak som ju v jednej chvíli prerušila. Musela som ju prerušiť, pretože ona neprestávala. Povedala som jej to, čo som tu hovorila: nevedilo by vám, ako by ste sa cítili, keby sme si popritom, ako rozprávate, začali všimáť vaše vnútorné prežívanie? A ona okamžite povedala niečo ako: ja viem, že hovorím veľa. Ľudia mi to stále hovoria, že hovorím veľmi rýchlo. A ja som jej povedala, že ja s tým nemám problém, len si uvedomujem, že sú veľmi dôležité časti vás, ktoré možno ostávajú pozadu. Navrhla som jej, či by sme nemohli pre ňu, pre ňu ako celok, urobiť priestor. Dospeli sme k dohode, ktorá jej dávala zmysel. A potom som mohla s jej dovolením začať hovoriť o jej plytkom dychu. Vyzeralo to, že skoro nestačí s dychom. A zamerala som jej pozornosť na to, aké to pre ňu je, a že možno to nie je pre jej telo príjemné. Zdalo sa, že trpí veľkým tlakom. A ona povedala: mám vám toho tak veľa čo povedať! Povedala som jej, že ma zaujíma všetko, že to je všetko veľmi dôležité, ale mohli by sme si popritom všimáť aj to, ako dýcha. Hovorím: všetko to, čo hovoríte chápem, ale zdá sa, že je pre vás akosi ťažké nadviazať so mnou očný kontakt. To všetko ju dostalo do kontaktu s jej hanbou. Niesla si jej veľa. Ako keby bola úplne umŕtvená hanbou. A bola spojená so všetkým, čo považovala vo svojom živote za zlyhania. Predstavovala si, čo si tak o nej asi myslím, ako o nej zmyšľam. Prejavila som veľa súcitu. Súciť je kľúčová zložka toho, načo kladiem mojej práci dôraz. Pri spolupráci s klientmi vždy súcítim aj s bariérami, s procesmi, ktoré sú spojené s hanbou a oslabujú a podkopávajú osobnosť človeka. V jednej chvíli sme sa začali rozprávať o tom, či je možné súcítiť sa sebou. Klientka, popritom ako zažíva môj súciť s ňou, postupne začína súcítiť sama so sebou. Začala plakať. Naozaj si uvedomila, koľko hanby si živote nesie. Potom asociovala, ako sa jej rodičia ku nej správali keď bola dieťa. Starali sa, po mnohých stránkach, dobre, ale kontrolovali všetky jej dôležité rozhodnutia. Začala chápať, aká je deprivovaná a že nemá vzťah sama so sebou. A v tomto stave nebola schopná nadviazať ani vzťah so mnou. Ukázalo sa, že to je začiatok dôležitej práce. Chcem povedať, Vincent, že na tom sedení... lebo ja si ho živo pamätám. Povedala som si: dobre, prešli sme zmenou, odtiaľto tam a čo sa naozaj stalo? Čo to umožnilo? Prišla mi tu na um idea liečivej triády, čo je hlavný koncept DEFT a začína to... Musíme mať povolenie, že idem pracovať. Vieš, to je bez debaty. Ten človek sa rozhodol, že príde ku nám a vytvorí s nami určité partnerstvo. Potom musíme vedieť zvýšiť uvedomenie si bariér, alebo problémov, toho, čo naozaj spôsobuje utrpenie. Ja používam metaforu, ktorú nazývajú parazitická popínava rastlina. Popínava rastlina je bariéra, ktorá dusí self. Je to ako, keď tu je robustný kmeň obtočený touto rastlinou, za ktorú považujem hanbu, úzkosť, toxické pocity viny a ochranné stratégie, ktoré sú ako klasické obranné mechanizmy.

Nejako si musíme uvedomiť, ako tieto mechanizmy ničia a oslabujú self. A to musíme urobiť tak, aby sa v tom prejavilo súcitenie s utrpením. Toto je liečivá triáda. Je to uvedomenie si, že je možné súcítiť s tým všetkým, čo spôsobuje utrpenie a že tento súciť si môže klient umožniť so sebou samým. Môže súcítiť so svojím self. Nie je užitočné o týchto bariérach rozprávať odtážito, ako napríklad: uvedomujete si, že rozprávate rýchlo. Alebo viete, že ste veľmi úzkostlivá? Všimli ste si, že sa vám zrýchľuje dych? Myslím si, že musíme dať najavo, že nám na ľudoch záleží. Pre ňu je predsa frustrujúce a aj smutné, že nestačí s dychom, keď rozpráva. Musí mať strach, rozprávať sa so mnou. Často si myslievam, že súcitenie vychádza z terapeuta, ale ono vychádza z klienta. Tým, že ho klient prežíva, začína si ho internalizovať. A zrazu, keď začala plakať a hovoriť, božemôj, tak sa celý život hanbím, vtedy sa ocitla v stave súcitenia so sebou. Tak si to znútornila. A z tejto starostlivosti o seba vyplývajú všetky tie úžasné aspekty terapie, kedy sa zapojí vôľa a to je tá úžasná liečivá sila, ktorá sa začína presadzovať. Je to rozhodnutie, že už nechcem takto viac žiť. Nechcem sa skrývať, pokrývkávať a to je tá vôľa, vtedy sa pustíme do zmeny. Viem, že toho je veľa.

VR: Nie. Je to také bohaté a ja som za to, aby sa to stalo na jednom sedení. Pochopil som, že to bolo prvé sedenie.

SWW: Hej, bolo to prvé sedenie. Áno.

VR: A ja som tým unesený.

SWW: Hm! A vieš, toto sa stáva. To sa nedá predpovedať. Je to súčasťou liečivej sily. My si môžeme všimáť, čo ľudia tvoria, určuje a prepája. Potom to uvidia aj oni a môžu rýchlo cítiť našu starostlivosť. Niekedy je však tak, že ten kmeň sa začína rozširovať a je to ako: chcem preč odtiaľto! Nad tým nemám žiadnu moc. Vtedy len odstúpim...

VR: Hej, mne sa páči tá myšlienka vôle. Niekedy sa človek musí znovu postaviť, lebo tá vôľa je rozbitá alebo vyčerpaná. Niekedy trvá kríza celé roky a človek nevie, čo s tým. Niekedy je naozaj nutné vzbúriť sa.

SWW: Správne. Presne.

VR: Naozaj to lieči, však?

SWW: Vieš, ja by som povedala, že ľudia v pomáhajúcej profesii sa musia najprv spojiť sami so sebou, mať vzťah so sebou. Ale často vidíme, že to tak nie je. Že sa nepovažujeme za hodnotných a plných zdrojov.



VR: Vzt'ah k sebe, aj k druhému človeku, to je určitá starosť. Ak si seba, alebo druhých nevážime a nevnímame sa ako kompetentní, viem si predstaviť, že to nie je veľmi zdravý a vlastne ani príjemný spôsob, ako žiť. A ten pocit self, ten sa objavuje v mnohých teóriách, s ktorými som sa stretol. Keď premýšľam, o tej triáde, o ktorej si hovorila, vieš, že je tam akési povolenie a to vyjasňovanie si, či s prácou začneme, to mi pripadá ako tvoje východisko.

SWW: Hej, to naozaj je. Pretože ja kladiem viac dôraz na preukazovanie úcty než čokoľvek iné. Nezáleží na tom, koľko dobrých nápadov mám. Vieš, chcem pomôcť človeku, aby mal naozaj jasno, v čo úprimne dúfam v našej práci, a to môže trvať viac ako jedno sedenie. Pretože ľudia tak často nevedia, čo chcú. A ja nechcem byť expert, akože ja vidím, že potrebujete toto, mám odpoveď a teraz musíte urobiť toto. Chcem spolupracovať, chcem posilňovať to, že sme stále rovnocenní, že nemusíte so mnou súhlasiť a nemusí fungovať to, čo si ja myslím. Potrebujem aj váš vstup a je pre mňa v poriadku, nech ste kdekoľvek. Vráťane toho, že toto nechcete urobiť. Vieš, Vincent, trvalo mi roky, kým sa dostala do tejto pozície, lebo som veľmi chcela „pomáhať ľuďom“.

VR: Iste.

SWW: To som robila a dávala som im odpovede.

VR: Zda sa mi, že to ako pracujete, je určitý prístup z pravej hemisféry mozgu, ako že v miestnosti sú dve pravé hemisféry, dva mozgy s aktívnou pravou hemisférou. A je tam medzi vami a klientom určitý nevedomý prenos. Všimáte si a nejakým spôsobom držíte to ťažké prežívanie pokope. Takže tam v tom klient nie je sám.

SWW: Absolútne. Vieš, povedala by som, že aj pre terapeuta môže byť nový takýto zážitkový spôsob práce. Je dôležité, aby dokázal vydržať v tom nepohodlí. Budem hovoriť o sebe. To, že som s klientmi išla na neznáme miesta, bolo náročné. V minulosti, keď som iba počúvala príbehy a komentovala ich, bola v tom určitá miera odstupu. Zážitková práca ma určite vtiahla. Zapájame sa obaja. Je to aktívnejšie, niekto by mohol povedať, že náročnejšie. Môžem tiež povedať, že mi chvíľu trvalo, kým som uverila v takýto prístup sa oplatiť. Ale som tu! A neviem si predstaviť naplňujúcejší spôsob, ako byť s ľuďmi. Je to v danom momente oveľa živšie, dynamickejšie a prítomnejšie.

VR: Hej, absolútne. Rozmýšľam nad odlišnosťami a jedinečnosťami, ktoré do práce prináša každý jeden človek.

Máme síce predstavu o tom, ako pracovať, máme idey o tom ako funguje hanba, ako funguje povolenie, obrany a bariéry, ale napokon, každý človek je jedinečný. Veľa vecí máme spoločných, ale myslím, že každý sme trošku odlišní.

SWW: Ó, áno. Absolútne. A preto niekedy netreba pracovať zážitkovo. Sú ľudia, ktorí majú vegetatívnu depresiu. Spomínam si na muža, ktorý absolvoval 26 dávok ECT (elektrokonvulzívnej terapie?) a chcel sa k tomu vrátiť a jednoducho sme nemohli robiť zážitkovú prácu. Nemal na to kapacitu. Tlačiť ho týmto smerom by pre neho nebolo správne. Sú ľudia s vážnou impulzívnou poruchou, kedy nejdem hlboko do toho, čo cítia, obzvlášť do pocitov zlosti. Vtedy nerobím úplnú exploračnú, akú by som robila s niekým iným. Ľudia musia mať aj istú kognitívnu úroveň. Ak nie, je pre nich užitočnejšia podporná terapia alebo určitý typ práce na emočnej regulácii. To je životne dôležité. Raz som spravila veľkú chybu, že sme vynechali reguláciu. Nemožno vykonávať akúkoľvek terapiu, na ktorú niekto nemá kapacitu. Keď hovorím, že DEFT je zameraná na emócie, nebola by zameraná na emócie s niekým, kto na to nemá kapacitu.

VR: Hej. Musíš mať kapacitu, lebo ináč je to len ďalšia dysregulácia, však?

SWW: Áno. Mohla by poškodiť. Môžeme teda stráviť veľa času v terapii budovaním kapacity, kým sa proces terapie stane hlboko zážitkovým alebo zameraným na emócie.

VR: Hej, absolútne. Vieš, je toľko smerov, ktorými by sme sa tu mohli vydať. Mám teraz otázku, ako to robíš? Ako buduješ kapacitu?

SWW: Vieš, že mojím cieľom je liečivá triáda. Takže keď už máme terapeutickú alianciu a povolenie - dohodu, tak so sebou nikoho neťaháme na horu. Máme partnera. Začínam podporou uvedomenia. Ako u tej ženy, čo tak rýchlo rozprávala a nestačila s dychom, Vyzvem človeka, aby mi povedal čokoľvek, čo pozoruje vo svojom tele. Začína sa cez telo. Vieme, že úzkosť obyčajne, nie vždy, obyčajne začne klesať, keď sa zapojí pozorovateľ a človek môže rozprávať o svojom vnútornom stave. Keď to nemusí skrývať. Niektoré začne tým, že: svrbí ma ruka, poskakuje mi noha, srdce mi tu búcha rýchlejšie. A myslím, že aj tón nášho hlasu môže veľmi regulovať a kontajnovat' prežívanie. Áno, posilním ich, aby mi o prežívaní povedali viac. Potom môžeme pokračovať na kognitívnej úrovni a rozprávať sa o sestre. Alebo o tom, že zrazu sa vám ťažko rozpráva. Zregulujeme určitú úzkosť a potom sa s človekom rozprávame.



Nechcem len prinášať myšlienky a informácie, ide mi o to naozaj ho zapojiť. Napr. poviem, vám sa to možno nemusí zdať tak ako to vidím, no zdá sa, že voči sestre prežívate nejaké emócie. A keď ich prežívate, zrazu nedokážete jasne myslieť. To je Davanloov trojuholník konfliktu: pocit vedie k úzkosti, úzkosť vedie k obrane a tak ďalej. Je veľa spôsobov, ako znížiť úzkosť a ja ich používam mnoho. Ale myslím, že je veľmi dôležité, aby sme to tu zdôraznili. Spomínam si na jedného muža. Rozprávali sme sa o hneve a on sa tomu snažil vyhnúť. Oko mu skákalo doľava. To sú také mikroprejavy, na ktoré, čím častejšie túto prácu robíme, vieme zamerať našu pozornosť. Na nahrávke to sotva vidno, bola to len milisekunda. Veľmi krátko mu skočilo oko doľava. Ja som povedala: čo sa deje? A on povedal, že sa začal cítiť, ako keby mal odpadnúť. Bol to starší muž, ktorý prišiel kvôli návalom paniky, bol niekoľko razy na pohotovosti, pretože odpadol. Môžem ti povedať, že moja úzkosť narastla. Pomyslela som si, božemôj, je v poriadku? Veľmi ľahko sa mohlo stať, že by som si to nevšimla. Pomyslela som si, že by sa mohol veľmi dysregulovať, viac než dysregulovať. Zamerať sa a vedieť osloviť takéto stavy distresu, to je dôležitá časť práce.

VR: Hej a je to istá forma záujmu a starostlivosti. Takto pozorovať. Takáto pozornosť je forma stelesnenej starostlivosti, však?

SWW: Ó, áno. A je to veľmi inštinktívne. Bolo to dost zaujímavé, pretože ja využívam aj humor a toto sa nedá vedome predvídať. Povedala som mu, že nechcem, aby odpadol a obaja sme sa zasmiali. Povedal, že ani on nechce odpadnúť. Vrátil sa, vieš, netrvalo to dlho a naozaj si vybudoval veľkú kapacitu prežívať a tolerovať prežívané, dovolil si cítiť a spájať sa.

VR: Myslel som, či by nebolo možné porozprávať sa viac o tom ako sa ľudia učia súcitiť so sebou a ako to najprv prežívajú s tebou v terapii. Spomenula si to predtým...

SWW: Iste.

VR: Či by si mohla povedať viac o tom, ako to prežívaš? Myslím, že by bola škoda nehovoriť o tom ako sa to deje, lebo to vyzerá byť v tvojej práci veľmi dôležité. Myslím, že my všetci, terapeuti, by sme mali tomu lepšie rozumieť a cítiť. Či by si o tom mohla povedať viac?

SWW: Rada, lebo, keď ich prežívam, sú to pre mňa silné fenomény. Vieš, môžeme mať veľa záujmu a starostlivosti, ktorý voči klientovi cítime, ale je to iba v nás a niekedy im to bohužiaľ ani nerobí veľmi dobre. Najmä keď to nevnímajú a keď nie sú schopní prijať to. Podporu súcitiť so sebou prostredníctvom zážitku môjho súcitu s pacientom prirovnávam k odovzdávaniu štafety pri behu alebo, že niečo vieš

a snažíš sa to odovzdať ďalej. Ďalší človek to uchopí, prevezme a beží s tým ďalej. Ak klient náš súcít s ním nevnímá, alebo nedokáže akceptovať, ak ho neprevezme, tak to nie je užitočné. Venujem teda veľa pozornosti tomu, či si klient internalizuje moje súcítie, ktoré, ako hovorím, vychádza zo mňa. Súcítie, o ktorom hovorím, obvykle nie je generalizované ako všeobecné súcítie s utrpením, hoci aj to je veľmi dôležité. V tom, čo tu zdôrazňujem, ide o konkrétny druh spolucítania s konkrétnym zážitkom, s konkrétnym utrpením. Povedzme... je to súcítie s utrpením spôsobené, povedzme..., že niekto je veľmi odtiahnutý, je to veľmi osoba, ktorá je v hlave, ktorá nevie, čo cíti a nedokáže hovoriť o svojich pocitoch, alebo vôbec nemá poňatia o tom, čo cíti niekto iný. Podľa mňa to môže byť veľmi deprivovaný život, istým spôsobom tragédia.

VR: Veľmi osamelý, pravdepodobne.

SWW: Veľmi osamelý a často vidíš rozvody a stratu zamestnania, žiadni priatelia, rozpadnuté priateľstvá, to môže byť cesta utrpenia. Tak to je utrpenie, ktoré konkrétne zdôrazňujem. To jest, aké je to smutné. Hovorili sme o tej popínavej rastline, ktorá ťa omotá a zadusí tvoju životnú silu. Myslím na muža, ktorý začal sedenie tým, že mi chce niečo povedať, ale že možno nebude mať na to dost odvahy. Hlavu mal zvesenú, nemohol sa pozeráť na mňa, bol proste v agónii. Ja som ho naschvál priamo nepovzbudzovala, aby mi to povedal, pretože som predovšetkým chcela, aby to bolo absolútne jeho rozhodnutie. Nechcela som ho do toho nútiť, lebo to by bolo násilie. Ale chcela som reflektovať a empatizovať, aké je to smutné, vidieť jeho hnev a agóniu. Tak veľmi sa trápil, pre tieto svoje časti, očividne sa bál to predo mnou odhaliť. A možno aj odhaliť to pred sebou. Bolo v tom preňho niečo veľmi nebezpečné. Ja reflektujem to, že súcítím s tým, aké ťažké to pre neho je. On to určite vnímal ako hrozbu. To, čo predpokladal vo fantázii bola hrozba - niečo v zmysle myslím, že budete zo mňa znechutená. Možno, keď vám to poviem, so mnou nebudete chcieť pracovať. Nečudo, že je to také ťažké povedať. Bolo by to hrozné, však, keby som bola znechutená a odmietla vás? Je to pre vás veľké riziko.

VR: Aký hrozny človek by som bol, keby som tak reagoval.

SWW: Ó, áno. Tak som prejavila empatiu s tým, prečo je to také ťažké a dala som mu najavo, že ja nechcem, ak sa necíti byť pripravený, aby mi to povedal. Ale opäť, cítila som, aké je to smutné, čo cíti a že to v sebe musí nosiť uzamknuté. Opýtala som sa ho, len zo záujmu, ako by sa cítil, keby odišiel zo sedenia a nepovedal mi to? Povedal, že by sa necítil dobre, že by sa mu neulavilo.



Povedal mi, že práve začal viac rozmyšľať o sebe, mať lepší pocit zo seba. A páči sa mu to a chce toho viac. To je vôľa. To je energia, čo sa do procesu zapojila a povedal si: idem do toho. Potom mi porozprával o strašnej degradácii seba, ktorú spravil. Otvoril také dvere k svojim pocitom viny, z ktorých sa vyvinula nenávisť voči sebe a za čo sa cítil vinný. O tom, ako si škodil po celý život a chýbal mu so sebou súčiť. To ho potom viedlo k všetkému, čo sa v jeho živote udialo. Veľký nedostatok láskavosti k sebe. Keď som ukázala nahrávku tohto rozhovoru môjmu cvičnému terapeutovi, povedal, že ten moment, keď som prejavila smútok a spolucítenie, bol zlomový. A ja súhlasím, zažila som to.

VR: Hej, môj komentár k tomu, Susan, je, že to mohlo byť prehratie hanby, keď ti to povedal. Akoby sa tá devalvácia seba znovu prehrala s tebou. Ty si to akoby spomalila, keď si povedala, pripravme sa na to. Pacient počuje, že on stanoví priority, čo je preňho pravdivé a v čom potrebuje pomoc so svojím utrpením, ktorým si prechádza. Ty si si to najprv ctíla, vážila, prv než ste sa pustili do toho, nech už to bolo čokoľvek.

SWW: Absolútne. A niekedy poviem, myslím, že aj jemu som to povedala: nie ja budem znechutená. To mi je cudzie, len si to predstaviť: byť znechutená, keď vy tu prejavujete statočnú snahu odhaliť sa a dôverovať mi. A keď ste v takej bolesti. My sme tu na to, aby sme vám pomohli uľaviť si od tejto bolesti. Nevieť si predstaviť, že by som bola znechutená. Len oceniť čokoľvek, čo vám pomôže získať úľavu. Niekedy teda treba vyčistiť tieto projekcie. Je veľmi bežné, že ľudia projikujú, že ich budeme odsudzovať a že to nezvládneme. Že nás to preťažuje, zatáži. Pre ľudí je to hrôza, ktorá im bráni byť slobodní, zážitkovo slobodní.

VR: Hej. Nevieť, či si mi to hovorila, keď sme sa prvý krát stretli, alebo sme to vyslovili v rozhovore, ale pamätám si, že si povedala, že je možné mať nový druh vzťahu alebo nový zážitok zo vzťahu. Často sa stáva, že sa tu udeje niečo iné, než to rovnaké, staré poníženie alebo zmätok či úzkosť, hnev. Súhlasíš s tým?

SWW: Úplne. Pamätám sa, ako sa pacient úplne odblokoval. Zašiel do hlbokých miest, ale mal spomienky na otca, ktorého chcel jeden čas zabiť, lebo to bola taký tyran. Vonku na dvore hral raz basketbal s kamarátmi, jeho otec vyšiel z domu a zapískal na neho ako na psa, aby išiel dnu. Miera poníženia a totálna neúcta, ktorú zažil, bola príšerná. To vedel. To poznal. Obracal to potom aj na seba, mal taký istý vzťah aj k sebe. Bol sebou znechutený a preto sa degradoval. Preto urobil to, čo urobil. Naozaj to bola jedna z najsmutnejších vecí, čo som počula.

VR: Hovorili sme o zážitkovej stránke tvojej práce, ale vzťahová stránka...

SWW: Á, vzťahová!

VR: Hej. Prežívanie vzťahu a spojenie a... hej, očividne je to blízke tvojmu srdcu.

SWW: Rada by som dodala niečo, čo si mi pripomenul, o tomto mužovi. Raz prišiel veľmi skleslý, po druhýkrát sa rozvádzať, extrémna sociálna fóbia atď. A mali sme veľmi náročné sedenia, ale odohralo sa niekoľko veľmi dôležitých prielomov. Najmenej rok potom, čo sme ukončili terapiu - on bol úžasný spevák, bol so svojou kapelou, nebol to dôležitý koncert, ale on bol profesionál a prišla som na jeho koncert, v meste kde bývame. Bolo tam veľa ľudí a bola som v napätí, že bude hrať a spievať. Stála som bokom, trochu vzadu a on odrazu povedal: práve prišiel niekto, kto pre mňa veľa znamená. Chce sa mi plakať. A povedal, že by mi chcel venovať túto pieseň. A zaspieval „Stoj pri mne“, čo je jedna z mojich obľúbených piesní. Vieš, ešte aj teraz mi behajú zimomriavky po chrbte. Niekedy mám zimomriavky na sedení, vieš, keď ľudia niečo komunikujú. Myslíš, že s tým budeš súhlasiť, Vincent. Vieš, ja nemávam často zimomriavky.

VR: Viem, čo máš na mysli. Niekedy, keď vzťah dosiahne takú rezonanciu, je to zázrak..

SWW: Len aby som dodala: videla som ho ešte raz inokedy. Bol so ženou a nevidel ma. Držali sa za ruky a túlili sa k sebe, mali ruky prekrútené a videla som, že je taký uvoľnený a šťastný. Skrížili sa nám cesty a ja som povedala: ako sa máte? A on odpovedal: som taký šťastný. Boli zobratí už niekoľko rokov a ďakoval za to terapii, že to dokázal v živote dosiahnuť. Bolo to úžasné. Vieš, nestáva sa často, že by sme to priamo zažili.

VR: Absolútne. Hej, je to zriedkavé a vzácne, keď naozaj vidíme, že môže vidieť taký významný dopad. Občas príde nejaký e-mail a je to čosi ako: och, som taký rád, že sa mi podarilo dotknúť sa toho človeka spôsobom, ktorý potreboval v tom momente.

SWW: Vravím ti, je to...

VR: Najlepšia práca na svete.

SWW: Hej, najlepšia práca na svete. Vieš, nedá sa to vyjadriť slovami. Keď ľudia povedia, čo robíte, ako im vysvetlíme, čo robíme?

VR: Viem. Niekoľko sa ma minule opýtal: keby ste nemohli robiť toto, čo by ste robili? A ja som bol zaskočený. Nevieť, povedal som.



SWW: Ja sa veľmi nechystám na dôchodok, lebo je to také obohacujúce. A stále sa to rozvíja. Ja sa rozvíjam a mám to rada.

VR: Hej, nechod' na dôchodok, Susan.

SWW: Nešla som.

VR: Máš veľa dobrého, čo môžeš ponúknuť.

SWW: Vincent, si veľmi milý. Veľmi sa mi páčil tento rozhovor. Je to oveľa lepšie, ako som očakávala. Je to naozaj hlboký rozhovor a výmena.

VR: Hej, absolútne. Ja verím v to, že ľudia keď sú autentickí, dostanú sa k svojmu pravému ja, k svojej duši.

SWW: Čo už len môže priniesť viac radosti než to, keď sa dvaja ľudia úprimne ľudsky stretnú!

VR: Áno. A my, terapeuti, to potrebujeme tiež. A je to ťažké, ale potrebujeme to.

SWW: Pre nováčikov treba povedať, že potrebujeme veľa podpory, priateľov a miest, kde to môžeme všetko odložiť, nechať to dozrieť a byť totálne sami sebou jeden s druhým. Omladzuje to a potrebujeme to.

VR: Hej. Cesta späť k sebe.

SWW: To je pravda.

VR: Tak, pozri, ja, myslím, neviem to, nemám slov, som ti taký vďačný. Som taký potešený, že sme mali takúto príležitosť, Susan. Ďakujem ti ešte raz.

SWW: Moje srdce je dojaté a cítim to rovnako.

VR: Hej.

SWW: Veľmi ti ďakujem za túto možnosť.

www.experiential-psychotherapies.com



Inšpirácia pre prax

Formovanie reflexií

Úvod a odporúčania

Reflexie sú vlastne zručnosť aktívneho počúvania, ktorá umožňuje poradcovi sformulovať výrok, ktorým odhaduje význam toho, čo klient povedal. Rozhovory bez reflexií, nech už sú otvorené otázky akokoľvek úžasné, môžu napokon vyzerať ako výsluch. Poradcovia a poradkyne s praxou v motivačných rozhovoroch ponúkajú v priemere dve až tri reflexie na jednu otázku. Dobre sformulovaná reflexia ukáže klientovi, že ho počúvate, ale umožňuje mu aj to, aby si overil, či mu rozumiete. Ak ste niečo nepochopili správne, klient vás určite opraví a bude ďalej pokračovať v rozhovore. Reflexie môžu variovať od jednoduchej reflexie po komplexné reflexie a najviac pôsobia vtedy, keď reagujú na jazyk zmeny, ktorý počujeme od klienta.

Účel cvičenia

Táto aktivita umožňuje účastníkom sformovať si reflexie, ktoré môžu byť od jednoduchých až po zložité. Túto aktivitu možno robiť individuálne alebo vo dvojiciach. Účastníci môžu sformulovať viac než jednu reflexiu, ak ich o to požiadame. Cvičenie môže ďalej postupovať v kruhu, aby sme tak pozbierali odpovede, ktoré možno zaznamenať na tabuľu.

Prečítajte si výrok a zapíšte si reflektívnu odpoveď.

Príklad: Bola to zábava, ale nemôžem to takto ťahať ďalej.

- Bavilo ťa to.
- Teraz je to zábava, ale uvažuješ o zmene.

1. Viem, že musím niečo zmeniť. Teraz som tu. Nikdy by mi nenapadlo, že sa raz sem dostanem.
2. Nemám problém s drogami. Môžem kedykoľvek prestať.
3. Slečna, myslím si, že nechápete, odkiaľ prichádzam ... To som už všetko vyskúšal!
4. Nemyslím, že mi tie pilule nejako zvlášť pomáhali, a vôbec sa mi nepáčilo, ako som sa potom cítil.
5. Viem, že tráva je nelegálna, ale je to jediná vec, čo ma dokáže ukludniť.

Príklady odpovedí

1. Viem, že musím niečo zmeniť. Teraz som tu. Nikdy by mi nenapadlo, že sa raz sem dostanem.

Realita ti pomohla pochopiť, že v tvojom živote naozaj treba niečo zmeniť. O akých zmenách si uvažoval?

2. Nemám problém s drogami. Môžem kedykoľvek prestať.

Necítiš, že by užívanie drog nejako ovplyvnilo tvoj život. Myslíš, že to máš úplne pod kontrolou. Ako by sa zmenil tvoj život, keby si ich neužíval?

3. Slečna, myslím si, že nechápete, odkiaľ prichádzam ... To som už všetko vyskúšal!

V minulosti si skúšal nejaké nové veci, ale nebol z toho úžitok. Čo by ti pomohlo teraz?

4. Nemyslím, že mi tie pilule nejako zvlášť pomáhali, a vôbec sa mi nepáčilo, ako som sa potom cítil.

Lieky mali určitý úžitok a tebe sa nepáčili ich vedľajšie účinky. Aké iné možnosti ešte máš?

5. Viem, že tráva je nelegálna, ale je to jediná vec, čo ma dokáže ukludniť.

Potrebuješ zvládnuť stres, ale chápeš, že fajčenie trávy môže mať legálne následky. Aké sú ďalšie dôsledky fajčenia trávy?



Hry a aktivity

Rozvoj odvahy: pomenovanie slonov v miestnosti

Aktivitu vytvorila Marie Faireová. Cvičenie je skupinové, vhodné je jeho využitie v supervízii a to aj pre začiatočníkov. Používa sa, keď si supervidovaný uvedomuje, že niečo „v miestnosti“ nebolo pomenované a chce to viac preskúmať. Užitočné je, aj keď sa stane supervízorovi, že niečo nebolo pomenované a má povolenie supervidovaného konfrontovať.

Ako vyzerá technika?

Ide o sériu otázok, ktorá pomôže supervidovanému získať pocit odvahy, aby poznal hranice a vedel, aké kroky sú možné realizovať.

1. Krok: Zabezpečte primeraný pocit bezpečia.
2. Krok: Na sedení skúmajte tieto otázky v danom poradí:
Keby ste mali záruku, že to „dobro sadne“, čo by ste ešte radi povedali klientovi, čo ste mu doteraz nepovedali.
Ako to, že ste mu to nepovedali?
Keby na to bola vhodná príležitosť alebo keby ste si ju vytvorili, ako by ste povedali, to čo chcete povedať, aby ste minimalizovali riziko identifikované pri predošlej otázke?
3. Krok: Keď už supervidovaný pozná tieto otázky, môže ich hneď po skončení sedenia s klientom reflektovať. Bude si klást' otázky:
Keby som mal záruku, že to :dobro sadne“, čo by som ešte rád povedal klientovi, čo som mu nepovedal?
Ako to, že som mu to nepovedal?
Keby na to bola vhodná príležitosť alebo keby som si ju vytvoril, ako by som povedal, to čo by som chcel povedať, aby ste minimalizoval riziko identifikované pri predošlej otázke?

Ako s technikou pracovať?

Preskúmajte všetky otázky do radu, jednu po druhej. Prvá otázka pomáha pomenovať „slona“. Druhá otázka konfrontuje hlbšie záležitosti, nad ktorými sa supervidovaný pravdepodobne bude musieť zamyslieť: strach, obmedzujúce presvedčenia o sebe, štýl zvládania konfliktov... Takmer vždy to vedie k vlastným postojom k pravde, moci, ktoré sa pravdepodobne vytvorili ešte v detstve. Na povrch môže vyplávať napríklad strach z toho, že:

- sa niekoho dotknem
- poviem otvorene
- sa odhalím
- riskujem konflikt
- stratím kontakt
- nebudú ma mať radi
- prídem o prácu
- a tak ďalej...

Keď supervízor pomôže supervidovanému pomenovať slona a zamyslieť sa nad tým, čo ho blokuje, na sedení bude cítiť väčšiu slobodu a energiu. Supervidovaný dokáže stanoviť, čo v budúcnosti v rozhovoroch s klientom urobí (prípadne, čo sa zámerne rozhodne neurobiť). Niekedy supervidovaný na supervíznom sedení len začne pracovať na sebe a bude potrebné, aby o veci ešte podrobnejšie uvažoval. O otázku v treťom kroku môže supervidovaný uvažovať ihneď po sedení s klientom.

Čomu ešte treba venovať pozornosť?

Ak supervidovaný zahmlieva, alebo sa nevyjadruje priamo, môže to znamenať, že ešte potrebuje podporu, aby si lepšie uvedomil možné príčiny nedoriešených záležitostí. Hoci sa tento proces zameriava na supervidovaného, aj supervízor ho môže využiť na to, aby reflektoval, ako zvládol supervízne sedenie. To je obzvlášť dôležité v prípade paralelného procesu. Otázky je obvykle ťažké klásť, pretože pravdepodobne v supervidovanom vyvolajú obavu z toho, čo to spraví s klientom a tiež aj so supervízorom.

Ako sa dá technika využiť ešte inak?

S praktikovaním tejto techniky môže odborník rozvíjať svoj postoj „vnútorného supervízora“ (Casement, 1985), čo možno využiť na reflexiu hneď po sedení. Na skupinovej supervízii je to možné využiť tiež, ale odporúča sa mať s tým prax. Tento prístup po uzavretí kontraktu môžu využiť aj koučovia so svojimi klientmi.

Odkazy

Casement, P. (1985) *On learning from the patient*. London: Tavistock Publications.



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, nezlahostajneli, 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

**Tímové koučovanie v postpandemických časoch,
Supervízia tímového koučovania
Masterclass so Sandrou Wilson
18. - 19. apríl 2023 od 9:00 do 17:00**

Tímové koučovanie v postpandemických časoch

Na tomto Masterclass budeme explorať, 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 prerámčovania 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 explorať, 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 exploraáciu našej práce. To je dôležité preto, že všetci máme slepé škrvny, 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 tým). 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 prehĺbiť 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 - inovačné 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 prehlbovať (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.