



Pár slov na úvod

Aj v tieto letné dni je tu náš newsletter. Posledné mesiace sa venujeme dvom témam podrobnejšie - supervízia, pretože si myslíme že jej nikdy nie je dost'. Dobrý supervízor/ka ma v „brašni“ veľa zaujímavých nástrojov ako zacieliť na to, na čo treba zacieliť. A motivačné rozhovory - pretože ich sami nielen aplikujeme, ale v nich aj vzdelávame a vieme, že reflexívne cvičenia, ktoré vám v našom newsletteri z okruhu MI prinesieme, vás môžu podporiť v tom, ako sa stať kompetentnejším/ou v oblasti zaangažovania a sprevádzania klientov/tiek, ktorí/é nie sú motivovaní/é. Okrem toho v našich news vždy prinášame aj kúsok praktickej teórie, alebo model pre prax. Minulé news boli o koncepte psychologického bezpečia, tohto mesačné budú o spôsobe práce s konfliktom zameranom na riešenie. Veríme, že si nájdete čas a nájdete si to svoje. Keď sa povie konflikt, jedným zo zaujímavých podujatí, ktorých sme sa tento rok k téme zúčastnili bolo aj Jozefské sympózium, kde sme viedli workshop o supervízii mediácie. Jozefské sympózium je veľmi eklektické a veľmi multidisciplinárne podujatie, čo nám je v Coachingplus blízke. Stretnete na ňom veľa zaujímavých odborníkov/čky z Čiech aj zo Slovenska. Zhrnuté, veríme, že si nájdete čas na naše news a každý/á v nich nájdete to svoje. No a už tradičná pozvánka: ak sa s nami chcete stretnúť osobne, na výcvikoch alebo na webinároch, na konci news nájdete ich prehľad.

Obsah

Na riešenie zameraný prístup k riešeniu konfliktov 2

Inšpirácia pre prax 4
Som súčasťou systému

Hry a aktivity 5
Ponuka obavy, ktorú má pomáhajúci

Akcie a podujatia 8
Webináre a online tréningy
Workshopy a výcviky



Na riešenie zameraný prístup k riešeniu konfliktov

Nižšie navrhnutý postup na riešenie zameraného manažment konfliktu a restoratívnej praxe vytvorili Fredrike Banninková a Lorenn Walkerová. Navrhujú scenár, ktorý má sedem krokov a môže ho využívať ktokoľvek, kto konflikty pomáha riešiť v role facilitátora. Scenár má sedem okruhov:

1. Zvolávanie kruhu
2. Otváranie kruhu
3. Budovanie/tvorba silných stránok
4. Popis cieľov
5. Hľadanie výnimiek
6. Načrtávanie pokroku a v prípade, že je to možné rekonziliácia
7. Uzatváranie kruhu

KROK 1. ZVOLÁVANIE KRUHU

- Na úvod pozveme každého, kto sa chce dobrovoľne zúčastniť na riešení konfliktu alebo ublíženia. Toto sa robí v spolupráci s hlavnými klientmi, respektíve ľuďmi, ktorých sa konflikt najviac dotýka, a to pomocou otázky ešte pred kruhom: „Kto by mal prísť do kruhu, aby pomohol nájsť riešenie?“
- Medzi účastníkmi konfliktných strán by mala byť v prizývaní si ďalších ľudí rovnováha. Napríklad ak si niekto privedie troch podporovateľov, druhý účastník by to mal vedieť a tiež si mohol priviesť taký istý počet ľudí.
- Každý sedí v kruhu tvárou dovnútra bez stola alebo inej bariéry.
- Facilitátor ponúkne jednoduché občerstvenie, aby bol rozhovor menej formálny.
- Stanoví sa časový rozvrh: 1,5 hodiny alebo pri väčšej skupine (> 4 ľudia) dve hodiny. Stretnutie sa môže nahrávať na video alebo audio, no len ak všetci súhlasia. Po ruke by mal byť flipchart a fixky.
- Potrebný je jeden facilitátor, prípadne kofacilitátor alebo 'zapisovateľ', ktorý, ak sú v skupine viac ako 4 účastníci, zapisuje komentáre skupiny na flipchart.

KROK 2. OTVÁRANIE KRUHU

- Facilitátor otvára stretnutie napríklad: „Vitajte. Volám sa a budem facilitovať tento kruh. „Ďakujem vám, že ste prišli a chcete pomôcť pri riešení tejto situácie, ktorá sa týka [mená jednotlivcov v konflikte, alebo ak je to väčšia skupina, názvy identifikovaných skupín, napríklad „študenti 4. ročníka.“
- Facilitátor požiada zúčastnených, aby sa predstavili: „Prosím, predstavte sa.“
- Facilitátor otvorí tému pravidiel, napríklad povie: „Sú len dve základné pravidlá. Každý z vás súhlasí so zachovaním dôvernosti a hovorí naraz vždy len jeden človek.“

KROK 3. BUDOVANIE SILNÝCH STRÁNOK

- Podľa toho, aké sú vzťahy medzi ľuďmi v konflikte, napríklad rodinní príslušníci, študenti jednej školy, susedia, zamestnanci na jednom pracovisku, ich facilitátor požiada, aby povedali, čo sa im páči na spoločnej črte, ktorá ich spája, napríklad „Čo sa vám páči na vašej rodine, škole, triede, spoločenstve vlastníkov bytov, pracovisku ...?“
- Ak niekto povie „nič,“ odpovedajte: „Aká drobná pozitívna vec sa podľa vás stala niekedy v minulosti?“ ak stále „nič“...
- Čo by povedal váš najlepší priateľ, že sa stalo pozitívne v minulosti?“
- Facilitátor veľa oceňuje, počas stretnutia si všíma a snaží sa dať kompliment všetkým prítomným za nejaký ich príspevok.

KROK 4. POPIS CIEĽOV

- Facilitátor sa spýta účastníkov: „Čo najlepšie by sa na tomto kruhu mohlo udiť? Čo očakávate od tohto stretnutia?“ „Čo ešte?“ „Čo ešte?“
- Facilitátor poukáže na to, keď ľudia očakávajú tie isté veci, keď sa zhodujú v niečom spoločnom, majú spoločnú bázu.
- V krokoch 4 až 6 neexistuje špecifické poradie, kto začne alebo kto skončí.
- Facilitátor často vyzýva účastníkov pomocou otázky „Čo ešte?“ kým účastník nepovie niečo ako: „Myslím, že to je všetko“ alebo nenaznačí, že už vyčerpal svoj výklad očakávaní a nepovie niečo ako: „Nemyslíte, že to stačí?“ V takom prípade sa facilitátor obráti sa na ďalšieho účastníka. Je však dôležité dať priestor otázkou „Čo ešte“, pretože ak má niekto prísť s kreatívnymi odpoveďami a riešeniami, je potrebné viac otázok.
- Facilitátor sa potom pýta - používa pritom budúci čas - účastníkov na pozitívne rozdiely:
 - Čo bude ináč, keď sa tento konflikt vyrieši / keď sa vaše očakávania naplnia?“
 - Čo ešte bude ináč?“ „Čo ďalej si všimnete?“
- Pozitívne rozdiely môžu byť individuálne a/alebo vzťahové:
 - Čo bude ináč medzi vami?“
 - Čo uvidia ostatní, že robíte/hovorí inak, keď bude tento konflikt vyriešený / ciele dosiahnuté?“
- 4. krok vám prinesie jasný popis cieľov (preferovaná budúcnosť) účastníkov.



KROK 5. HLADANIE VÝNIMIEK

- Facilitátora zaujímajú u účastníkov výnimky z problému a pýta sa na ne: „Kedy je konflikt menší?“
- Nasleduje spoločné hľadanie úspechov/výnimiek v prítomnosti a/alebo v minulosti. „Čo ešte funguje?“ „Čo ešte?“
- Facilitátor sa môže spýtať (pesimistických účastníkov): „Mohla by situácia byť horšia?“ Účastníci si často myslia, že situácia môže byť horšia.
- Ďalšou otázkou je: „Ako to, že to nie je horšie?“ (facilitátor si u účastníkov všima kompetencie a stratégie úspešného zvládania)
- Následne kladie škálovacie otázky a používa flipchart, aby vizualizoval škálu.
 - Na škále od 10 - 0, kde 10 znamená, že váš cieľ sa naplnil a 0 znamená opak, kde sa teraz nachádzate?“
 - Facilitátor dokáže uznať a oceniť aj maličkosti, napríklad reakciami: „Čo vám hovorí, že ste na tomto čísle (a nie nižšie)?“
 - Zároveň nakreslí na ľavú stranu papiera vertikálnu čiaru s 10 navrchu a 0 naspodku. Potom vyzve účastníkov, aby povedali číslo na škále a zapíše ho spolu s menom na flipchart. Facilitátor sa môže spýtať tých, čo sú vyššie ako ostatní: „Čo viete o tejto situácii také, čo [meno nižšie skórujúcej osoby] nevie (ešte)?“

KROK 6. NAČRTÁVANIE POKROKU

- Facilitátor ostáva pri tabuli a pýta sa každého účastníka:
 - Čo bude znakom pokroku?“
 - Čo ukáže, že sa posuniete o jeden bod vyššie na škále?“
 - Čo si všimnú iní ľudia na vás, keď budete o jeden bod vyššie?“
 - Čo si vy všimnete na iných ľuďoch, keď budú o jeden bod vyššie na škále?“
- Facilitátor sa pýta:
 - Aký bude váš nasledujúci krok?“
 - Aký malý krok môžete urobiť už dnes alebo v blízkej budúcnosti, aby ste sa posunuli o číslo vyššie?“
 - Porozmýšľajte o krokoch, lebo malé kroky môžu viesť k veľkým zmenám.
- V prípade, že účastníci chcú, aby sa zmenili tí druhí - čo sa stáva v mnohých konfliktoch - , facilitátor sa pýta:
 - Povedzme, že on/ona sa zmení tak, ako to chcete, čo urobíte potom vy ináč?“ „Čo ešte?“ „Čo ešte?“
- Facilitátor môže niekedy spomenúť realistickejšiu možnosť:

- Povedzme, že on/ona sa nezmení tak, ako vy chcete, alebo to sľúbia, ale neurobia, čo môžete aj tak urobiť, aby sa situácia zlepšila?“ „Čo ešte?“ „Čo ešte?“
- Facilitátor môže zosumarizovať kory, ktoré ukazujú, že nastal pokrok na ceste k cieľu.

PRÍDAVNÝ KROK: ZMIERNENIE a ZMIERENIE

- Keď členovia skupiny medzi sebou nadobúdajú dôveru, dokážu preberať zodpovednosť za spôsobenie škody. Facilitátor vtedy používa otázky obnovujúce túto dôveru medzi nimi a skúma, ako by sa dalo ublíženie, ku ktorému prišlo, odstrániť a vzťah napraviť.
- Facilitátor najprv ocení človeka za to, že dokáže prevziať zodpovednosť za svoj podiel v konflikte, napríklad „Vďaka, prevzali ste zodpovednosť za to. To nie je ľahké. Dobré.“
- Facilitátor sa spýta človeka, ktorý prevzal zodpovednosť:
 - Koho sa dotklo vyše správanie?“
 - Čo myslíte, ako ho to ovplyvnilo?“
- Ak poškodená osoba ani jej zástupca nie sú prítomní, facilitátor sa spýta človeka, ktorý prevzal zodpovednosť:
 - Čo by ste mohli urobiť, aby ste napravili škodu?“ „Čo ešte?“
 - Keby ste mali príležitosť dnes, aký malý krok by ste urobili, aby ste napravili spôsobenú škodu?
- Ak poškodená osoba nie je prítomná, ale je tu niekto, kto ju zastupuje alebo niekto z jej blízkych, facilitátor sa spýta:
 - Keby [meno poškodenej osoby] tu dnes sedela, čo by povedala o tom, ako je poškodená?“
 - A „Čo by povedala, že [meno človeka, ktorý jej spôsobil poškodenie] môže urobiť na nápravu škody?“

KROK 7. UZATVÁRANIE STRETNUTIA

- Facilitátor ocení účastníkov za účasť v kruhu - („Ďakujem vám za hodnotné príspevky“) a aktívnu účasť a potom vyzve účastníkov, aby sa ocenili medzi sebou navzájom.
- Ak sa počas prvého kruhu nevyriešili všetky témy, facilitátor sa spýta, či majú účastníci záujem o ďalšie stretnutie. Ak áno, facilitátor sa spýta: „Kedy by ste chceli stanoviť termín na ďalší kruh?“
- Facilitátor sa spýta skupiny, či chcú kontrolné stretnutie: „Chcete sa stretnúť v kruhu, aby sme skontrolovali, ako sa veci vyvíjajú?“ Otváracia otázka kontrolného kruhu je: „Čo sa zlepšilo?“ od prvého kruhu.
- Ak je to potrebné, facilitátor pripraví písomnú dohodu alebo sumár. Facilitátor ponechá účastníkom čas, aby sa po stretnutí socializovali, tento neformálny čas býva veľmi užitočný. Facilitátor ponúkne občerstvenie (stačí aj balíček keksov).



Inšpirácia pre prax

Som súčasťou systému

Opis aktivity

Supervízna technika Tammy Turnerovej, ktorá sa používa, keď má skupina dostatočnú prax v reflektovaní a/alebo rozumie vlastnej skupinovej dynamike. Tento spôsob práce funguje v dobre zavedených skupinách, kde zlepšuje uvedomovanie si fungovania systému a/alebo opakujúceho sa procesu.

Zadanie aktivity

Pred supervíznym stretnutím upozornite účastníkov, že použijete túto aktivitu, respektíve urobíte prieskum. Požiadajte ich, aby sa pripravili a porozmýšľali, kedy prišiel podnet, aby sa zúčastnili supervíznej skupiny, alebo aké vzorce a prežívanie si u seba všimli pri spätnom reflektovaní svojich skúseností, ktorá zažívajú v skupine. Odporučte im, aby každý jednotlivec na ďalšom sedení porozprával svoje pozorovanie. Príkladom by mohlo byť: 'Všimla som si, že ustupujem Anne, lebo ona je najskúsenejší človek v skupine. Robím to aj pri klientoch, ktorí majú väčšiu moc'. Túto inštrukciu zopakujte aj na sedení a pripomeňte supervidovaným, že čokoľvek sa deje na skupine, deje sa aj mimo skupiny.

Postup pri vedení aktivity

Krok 1: Vyzvite supervidovaných, aby boli aktívni, no ostali v opise a nie v interpretáciách, prípadne aby nepoučovali iných v okamihu, keď stručne povedia:

- Jednu myšlienku, týkajúcu sa svojho prežívania v skupine s ostatnými, vrátane svojej reakcie, spúšťača ktorý si všimli a/alebo toho, čo je pre nich teraz jednoduchšie urobiť/nerobiť.
- Supervízor reaguje alebo ocenením, alebo odkrýva a exploruje niekoľko tém, ktoré sa vynorili v celom systéme skupiny. Vyhnite sa spracovávaní týchto tém až do 3. kroku.

Krok 2: Nechajte skupine niekoľko minút na to, aby pouvažovali o tom, čo počuli a zozbierali pozorovania o tom, ako skupina spolupracuje. Povzbudte ich, aby sa zamysleli, aké sú kolektívne:

- Témy alebo spúšťače.
- Slepé škvrny, obeť baránkovia, obrany, prenosy, zdvorilosť a/alebo prílišná zodpovednosť.
- A ich individuálne príspevky.

Ak skupina pozná sedemoký model, možno preskúmať aj iné oblasti.

Krok 3: Facilitujte pozorovanie skupiny ako reflexiu kolektívnej práce, pripomeňte supervidovaným, aby ostali aj pozorovateľmi, nezosobňujte informácie. Užitočné otázky sú:

- Aké vzorce si skupina rozvíjala/stagnovala v dôsledku tohto vzorca?
- Ako individuálne interpretujete skupinovú dynamiku a jej dopad na vás?
- Čo ste si všimli, že prispelo k skupinovej dynamike?
- Aké má skupina možnosti prerušiť to?

Krok 4: Prácu zakončite tým, že každý člen skupiny povie, čo bolo pre neho najužitočnejšie a čo uvedie do praxe na nasledovnom stretnutí.



Hry a aktivity

Ponuka obavy, ktorú má pomáhajúci

Toto cvičenie pomáha trénovať stratégie sebaodhalenia v kontexte motivačných rozhovorov. Na tejto úlohe si precvičíte formulovanie ponuky vašich obáv, ktoré vo vás vznikli počas práce s klientom. Nižšie sú uvedené krátke scenáre; tieto neposkytujú celý kontext, ani nepasujú na vaše pracovné podmienky. Jednoducho si predstavte seba buď ako pomáhajúceho alebo ako starostlivého priateľa. Ako prvé, začnite tým, že naformulujete písomne výrok, ktorý vyjadruje starosť ako odozvu na každú z nižšie uvedených tém, či príbehov. Potom napíšte, čo si myslíte, že by klient povedal na váš výrok. Nakoniec napíšte ďalší váš krok po reakcii tohto klienta. Akonáhle dokončíte toto cvičenie, skúste klientovi ponúknuť obavu. (Nezabudnite využiť OARS z motivačných rozhovorov!) Ak ešte nie ste celkom pripravení, skúste si spraviť tieto cvičenia ešte raz a ponúknite obavu/starosť s iným ohniskom pozornosti.

Opisy situácií k reakcii

Téma: Klientka bola prichytená, ako šoféruje s dvojnásobne vyššou povolenou hladinou alkoholu v krvi, ale nemá pocit, že jej to ublížilo. Súd jej nariadil liečbu, ale ona je presvedčená, že to bola iba smola a že nemá problém s alkoholom. Nenastúpenie na liečbu bude mať za následok 12 mesiacov vo väzení a odobratie vodičského preukazu.

Vaša obava:

Pravdepodobná odpoveď klientky:

Ďalší váš krok:

Téma: Klient prekonal infarkt. Ďalej fajčí, je červené mäso a vypije minimálne tri alkoholické nápoje za večer. Má 20 kg nadváhy, vysoký krvný tlak a vysoký cholesterol.

Vaša obava:

Pravdepodobná odpoveď klientky:

Ďalší váš krok:

Téma: Klientka má pocit, že jej syn je neúctivý a má tendenciu čoraz viac ho drsne trestať, napríklad ho zbiť elektrickým káblom. Syn, ktorý má teraz 13 rokov, jej to naposledy vrátil. Klientka syna miluje, ale je na neho sama.

Vaša obava:

Pravdepodobná odpoveď klientky:

Ďalší váš krok:

Téma: Klient si nečistí pravidelne zuby zubnou nitou. Jeho dentálny hygienik mu minule naznačil, že hoci používa zubnú kefku dostatočne, nepoužívanie zubnej nite spôsobuje kazy na viacerých miestach. Ešte mu nehrozí strata zubov, ale veľa oblastí je citlivých, a riziko narastá.

Vaša obava:

Pravdepodobná odpoveď klientky:

Ďalší váš krok:



Téma: Toto 16-ročné dievča, študentka druhého ročníka strednej školy, si oblieka extrémne obopnuté šaty a s hlbokým výstrihom. Má plnoštíhlu postavu a tak jej blúzka často odhaľuje medzierku medzi prsiami. Ona v oblečení nevidá problém, vníma to tak, že je to v súlade s tým ako sa obliekajú jej rovesníčky. Všimli ste si, že veľa chlapcov sa jej túžobne pozerá na prsia a že väčšina jej rovesničok sa oblieka omnoho konzervatívnejšie.

Vaša obava:

Pravdepodobná odpoveď klientky:

Ďalší váš krok:

Možné vzory reakcií

Téma: Klientka bola prichytená, ako jazdí s dvojnásobne vyššou povolenou hladinou alkoholu v krvi, ale nemá pocit, že ju to poškodilo. Súd jej nariadil liečbu, ale ona je presvedčená, že to bola iba smola a že nemá problém s alkoholom. Nenastúpenie na liečbu bude mať za následok 12 mesiacov vo väzení a odobratie vodičského preukazu.

Vaša obava: Je v poriadku, že sám vyjadriť svoju obavu, ktorú mám v súvislosti s touto situáciou? Povedali ste, že to je smola a zároveň ste mali dvakrát vyššiu hladinu alkoholu v krvi, ako je zákonom povolené. Robím si kvôli tomu starosti a že by ste sa kvôli tomu mohli nahnevať na súd a na policajtov.

Klientkina pravdepodobná odpoveď: Nezrazila som nikoho, ani som sa s autom neprevrátila. Len ma chytili. Robia z toho veľké haló.

Ďalší váš krok: Tak to bola smola a možno to nie je až také vážne.

Téma: Klient prekonal infarkt. Ďalej fajčí, je červené mäso a vypije minimálne tri alkoholické nápoje za večer. Má 20 kg nadváhy, vysoký krvný tlak a vysoký cholesterol.

Vaša obava: Ak je to v poriadku, rád by som vám povedal, že mám trochu obavy kvôli vašej situácii. Viem, že si chcete žiť svoj život tak, ako vy chcete, a robím si starosti, že by ste mohli niekedy riskovať len preto, aby ste dokázali, že vás nikto neprinúti robiť to, čo nechcete. Čo myslíte?

Klientova pravdepodobná odpoveď: Nemyslím, že sa snažím niekomu niečo dokazovať. Len sa nechcem zaoberať takými hlúposťami.

Ďalší váš krok: Nie je to otázka moci; len sa zdá, že pre vás to znamená veľa kriku pre nič.

Téma: Klientka má pocit, že jej syn je neúctivý a má tendenciu čoraz viac ho drsne trestať, napríklad ho zbiť elektrickým káblom.

Vaša obava: Je jasné, že svojho syna milujete a zároveň cítite, že vaše snahy byť mu rodičom vedú k tomu, že vám to vráti. Robím si starosti, že keď to takto bude pokračovať ďalej, tak budete mať viac problémov, nie menej. Čo myslíte?

Klientkina pravdepodobná odpoveď: Myslím, že decká potrebujú disciplínu a musia rešpektovať určité hranice.

Ďalší váš krok: A keby ste neriešili toto, vyslalo by to zľú správu. Tak pre vás je to otázka, ako toto môžem účinne vyriešiť.



Téma: Klient si nečistí pravidelne zuby zubnou niťou.

Vaša obava: Tak, mám obavu; je v poriadku, keď vám ju poviem? Viem, že je pre vás dôležité starať sa o zuby. Dokazuje to už to, že ste dnes prišli, ako aj to, že ste pred návštevou u mňa použili dentálnu niť. Moja obava spočíva v tom, že sa začína ukazovať určitá citlivosť, a to naznačuje, že riziko ďalších problémov so zubami narastá. Samozrejme, vy sa musíte rozhodnúť, čo to pre vás znamená, ale vo mne to vzbudzuje obavy.

Klientova pravdepodobná odpoveď: Nuž, nemám ešte zapálené d'asná, ani sa mi nekývu zuby.

Ďalší váš krok: A to by bol jasný signál, že je čas na zmenu.

Téma: Toto 16-ročné dievča, študentka druhého ročníka strednej školy, si oblieka extrémne obopnuté šaty a s hlbokým výstrihom. Má plnoštíhlu postavu a tak jej blúzka často odhaľuje medzierku medzi prsiami. Ona v oblečení nevidí problém, vníma to tak, že je to v súlade s tým ako sa obliekajú jej rovesníčky. Všimli ste si, že veľa chlapcov sa jej túžobne pozerá na prsia a že väčšina jej rovesníčok sa oblieka omnoho konzervatívnejšie.

Vaša obava: To sa môže zdať trochu zvláštne, ale všimla som si, že chlapci sa na teba pozerajú. Bude v poriadku, keď ti to poviem? Trochu mi robí starosti, že chlapci si to možno vykladajú, tak, že vyzeráš sexuálne inak, ako si to ty predstavuješ. Kladiem si otázku, či si si to všimla.

Klientkina pravdepodobná odpoveď: Ja neviem. Mne sa viac páči ich pozornosť, ako keby si ma nevšimali vôbec.

Ďalší váš krok: Teda pozornosť sa ti páči a nerobíš si nejaké starosti, že by si tvoje oblečenie mohli vykladať sexuálnym spôsobom.



Akcie a podujatia

WEBINÁRE

DOPAD STRACHU NA PRÁCU A SPOLUPRÁCU - webinár s Unou McCluskey
19. 9. 2023 od 18:00 do 20:00

Na jeseň sa opäť stretieme s Unou McCluskey. Tentokrát preskúmame emócie strachu, obáv, hanby, úzkosti a to, ako vznikajú a ako sa žijú na pracovisku. Una bude prinášať svoje poznanie z perspektívy teórie attachmentu (vzťahovej väzby) a spoločne tak budeme mať priestor spoznať nielen to, ako náš strach v našich vzťahoch a organizáciách ovplyvňuje, ale najmä to, čo by nám pomohlo cítiť sa (nielen) na pracovisku bezpečnejšie, slobodne, s dôverou a otvorenosťou. Prihlášky, klasicky u Zuzky Miháľkovej. mihalkova@coachingplus.org. Viac informácií k obsahu u mňa (Vlado Hambálek, napr. na Facebooku, alebo na adrese vladimir@coachingplus.org). Cena je 69 Eur, pre tých, ktorí už na Une boli 59 Eur. Tešíme sa nielen na Unu, ale aj na stretnutia s vami.

WORKSHOPY A VÝCVIKY

8. SEPTEMBER OD 9:00 DO 17:00

SUPERVÍZIA SUPERVÍZIE A MENTORINGU

- jednodňový workshop bude viesť Vladimír Hambálek

Nielen naši absolventi, ale aj iní absolventi výcvikov supervízie a mentorovania budú mať možnosť zúčastniť sa supervízneho dňa k téme supervízna prax. Sú vítaní všetci supervízori, ktorí chcú reflektovať svoju supervíznu prácu aj mentori, ktorí chcú reflektovať svoju prax mentora v supervíznej skupine.

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 dvojkoľových 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

Tímové koučovanie v postpandemických časoch,

Supervízia tímového koučovania

Masterclass so Sandrou Wilson

2. - 3. november 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 exploračnú 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 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 považovali o svojej profesionálnej praxi s ohľadom na:

Zvyšovanie psychologického uvedomovania

Získanie hlbšieho pochopenia

Zväzanie vzťahu s členmi tímu v rámci spoločne vytváraného procesu

Pochopenie významu nevedomia, aby si vybudovali nový a autentický vzťah

Považovanie o svojej práci ako o mnohostrannej psychológii)



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.

TERMÍNY NA ROK 2024
PSYCHOLÓGIA V KOUČOVANÍ
Päťmodulový výcvik

Lektori vzdelávania Mgr. Janette Šimková, Ing. Jozef Stopka PCC, Mgr. Vladimír Hambálek

Garant: Mgr. Martin Miler

11, 12. marec 2024

15,16. apríl

20,21. máj

17,18. jún

9,10. september

MOTIVAČNÉ ROZHOVORY V SKUPINE

4. - 5. APRÍL 2024

23. - 24. MÁJ

13. - 14. JÚN

Lektori: Mgr. Marta Špaleková, Mgr. Vladimír Hambálek

SUPERVÍZIA V POMÁHAJÚCICH PROFESIÁCH

- akreditovaný výcvik MŠVVaŠ SR 15 dvojročných modulov, celoživotné vzdelávanie

8. FEBRUÁR 2024 - 10. OKTÓBER 2025

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:
 8,9. február 2024
 14,15. marec
 11,12. apríl
 9,10. máj
 20,21. jún
 12,13. september
 24,25. október
 28,29. november
 16,17. január 2025
 13, 14. február
 27,28. marec
 24,25. apríl
 22, 23. máj
 19,20. jún
 11,12. september
 9,10. október

PRÁCA S RODINOU A VZŤAHOVÁ VÄZBA

- - akreditovaný výcvik MŠVVaŠ SR 10 dvojdňových modulov, inovačné vzdelávanie 150 hodín
16. MÁJ 2024 - 16. MÁJ 2025

Zámerom programu je prehĺbiť u účastníkov poradenskej zručnosti informované teóriu 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 subsystemami
- 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

16,17. máj 2024
 27,28. jún
 22,23. august
 10,11. október
 14,15. november
 5,6. december
 6,7. február 2025
 13,14. marec
 10,11. apríl
 15,16. máj

**SUPERVÍZIA MOTIVAČNÝCH ROZHOVOROV****9. APRÍL 2024 a****15. OKTÓBER 2024****- 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

SUPERVÍZIA VZŤAHOVEJ VÄZBY**10. APRÍL 2024 a****16. OKTÓBER 2024****- 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 prehľbiť 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

SUPERVÍZIA SUPERVÍZIE A MENTORINGU**18. - 19. APRÍL 2024 1. deň 9:00 - 17:00, 2. deň 8:30 - 15:30 a****17. - 18. OKTÓBER 2024 1. deň 9:00 - 17:00, 2. deň 8:30 - 15:30****- dvojdňový workshop bude viesť Vladimír Hambálek**

Nielen naši absolventi, ale aj iní absolventi výcvikov supervízie a mentorovania budú mať možnosť zúčastniť sa supervízneho dňa k téme supervízna prax. Sú vítaní všetci supervízori, ktorí chcú reflektovať svoju supervíznu prácu aj mentori, ktorí chcú reflektovať svoju prax mentora v supervíznej skupine.



DYNAMIKA VZŤAHOVEJ VÄZBY V DOSPELOSTI

- zážitkový výcvik pre odborníkov s Dr Unou McCluskey

Coachingplus v roku 2024 pre vás pripravilo unikátnu možnosť zúčastniť sa druhého behu šesťdňového zážitkového kurzu online s britskou lektorkou Dr Unou McCluskey.

Tento kurz, ktorý sa bude konať cez ZOOM a bude trvať 2 x 3 dni. Je určený pre odborníkov v pomáhajúcich profesiách, ktorí budú mať možnosť preskúmať svoje prežívanie dynamiky vzťahovej väzby v kontexte uzavretej zážitkovej skupiny (cca 8 ľudí). Prácu podporí didaktický vstup a čas na reflexiu, aplikáciu a analýzu.

Kurz vychádza z predpokladu, že vo svojej práci, ktorá si od nás vyžaduje, aby sme reagovali na potreby iných ľudí, veľmi často nevytvárame podmienky, ktoré podporujú náš vlastný osobný a psychologický rozvoj.

Zážitok vyhľadávania a poskytovania starostlivosti má korene v útlom detstve a tvorí naše očakávania a reakcie na situáciu vyhľadania a poskytnutia starostlivosti v dospelom živote.

Každé stretnutie bude obsahovať krátky didaktický vstup o systéme vzťahovej väzby, ktorý sa bude v ten deň skúmať, potom budú nasledovať dve zážitkové skupinové sedenia s krátkou prestávkou medzi nimi. Bude čas a príležitosť identifikovať, čo sa ľudia naučia, objavia a aplikujú vo svojej vlastnej praxi. Una McCluskey skúma dynamiku vzťahovej väzby mnoho rokov a jej cieľom je vytvoriť bezpečné prostredie pre skupinovú prácu s témou vzťahová väzba.

Pre koho je workshop určený

Psychológovia/ičky, psychoterapeuti/ky, psychiatri/čky, liečební a špeciálni pedagógovia/ičky, sociálni pracovníci/čky, učitelia/ky, lektori/ky, mediátori/ky, mentori/ky, kouči/ky a ďalší ľudia z pomáhajúcich profesií.

Ak by ste mali záujem do takéhoto zážitkového kurzu pre odborníkov vstúpiť, ešte máme pár voľných miest. Neváhajte a ozvite sa nám na mihalkova@coachingplus.org. O presných termínoch a cene vás budeme informovať.



WEBCASTY COACHINGPLUS

ROZVOJ TÍMOV A TÍMVEJ 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.