



Pár slov na úvod

Čo sa dočítate

- Zručnosti mentorovania
- Supervízna aktivita o vnútornom kritikovi
- Ďalšia aktivita o psychologickom bezpečí

Obsah

Zručnosti mentorovania	2
Inšpirácia pre prax Supervízna aktivita „Spriatelenie sa s vnútorným kritikom“	4
Hry a aktivity Vytváranie psychologického bezpečia v tíme	5
Akcie a podujatia Online tréningy, workshopy a výcviky	7



Zručnosti mentorovania

Dlhé roky sa ľudia domnievali, že proces mentoringu je trochu záhadný. Tieto vzťahy sa jednoducho „stali“ a musela v nich byť prítomná „chémia“. Od 70tych rokov sa veci menia a pribúdajú výskumné štúdiá, ktoré tento proces spolupráce medzi mentorom a menteeom opisujú a analyzujú. Pokiaľ ide o „demystifikáciu“ mentorovania, bolo zistené, že efektívni mentori a mentees využívajú vo vzťahu špecifické postupy a zručnosti. Okrem toho sa tieto zručnosti a postupy dajú naučiť a vzťahy môžu byť vďaka tomu lepšie - príjemnejšie, produktívnejšie a dokonca časovo úspornejšie. Výskum skupiny The Mentoring Group ukázal, že ak sa neuplatňuje pomerne štruktúrovaný proces a špecifické zručnosti, nastávajú kvalitatívne priemerné mentorské vzťahy. Veľa sa toho potom nestane a účastníci sú frustrovaní z dobre mieneného, ale náhodného úsilia. Čo je ešte horšie, sklamaní účastníci nadobúdajú presvedčenie, že mentoring nefunguje.

Aby ste sa stali zručnejším mentorom a mentorovaným, môže vám pomôcť niekoľko modelov a opisy viacerých mentorských kompetencií a takisto správanie, ktoré každú z nich tvorí. Medzi základné zručnosti mentorovania, ktoré sú spoločné pre obe strany, patria: aktívne počúvanie, budovanie dôvery, podpora a splnomocnenie, identifikácia cieľov, kapacít a súčasnej reality. Špecifické zručnosti na strane menteeho by mohli byť: schopnosť učiť sa, preukázanie záujmu a iniciatívy, schopnosť nasledovať mentora, otvorene s mentorom komunikovať a prípadne ho aj oslovovať so svojimi potrebami. Na strane mentora sú to potom: zručnosti vedenia menteeho, inšpirovanie, schopnosť rozvíjať kapacity menteeho, poskytovanie korektívnej spätnej väzby, manažovanie rizík a zručnosti, ktoré sú spojené s „otváraním dverí“ pre menteeho.

Základné zručnosti menteeho aj mentora

Aktívne počúvanie

Pri mentoringu je vhodné vedieť využívať nielen základné zručnosti aktívneho počúvania, ako sú neverbálne a paralingvistické reakcie, alebo aj empatické počúvanie a špecifický typ zručnosti počúvania, ktoré je orientované na potenciál, kapacity a zdroje prítomné v dialógu - generatívne počúvanie.

Budovanie dôvery

Ide o relatívne pomalý proces vyladovania sa a prehlbovania vzťahu medzi mentorom a menteeom.

Deje sa vo vzťahu a spolupodielajú sa na ňom osobnostné a emočné premenné na oboch stranách, ale aj schopnosť menteeho a mentora konať eticky v zmysle hraníc a priebežného kontraktovania, ako na obsahovej, profesionálnej, tak aj na psychologickú rovine. Dôveru vytvára aj otvorenosť, úprimnosť a schopnosť rozprávať sa aj o nepríjemných témach.

Podpora, zmocnenie a povzbudenie

Obojstranná pozornosť, potvrdenie, uistenie, komplimenty ak sa podarí úspech, či ocenenie medzi štyrmi očami, ale aj verejne pomáha oboj stranám v posilnení a zaangažovaní. Vyjadrenie vďaky a uznania sa môže diať rôznymi spôsobmi, v rôznom čase, osobne, ale aj prostredníctvom technológií.

Identifikácia cieľov, kapacít a súčasnej reality

Diagnostické zručnosti pomáhajú v mentorovaní identifikovať súčasný stav, želanú budúcnosť a aspirácie, ciele z nich vyplývajúce, zdroje a kapacity, ktoré sú k dispozícii, ale aj riziká a slabé stránky. V kvalitnom mentorovaní obe strany vedia, čo je pre ne dôležité, čo si cenia a po čom túžia; rozpoznať oblasti, v ktorých sú schopé podávať dobré výkony; veľmi konkrétne príklady správania, ktoré dokážu vykonávať na dobrej až vynikajúcej úrovni; identifikovať konkrétne slabé stránky alebo oblasti rastu, ktoré si všimli u seba a ktoré si všimli iní; stanovovať predbežné jedno- až päťročné ciele v osobnom živote a kariére a presne opísať realitu svojich schopností, možností a príležitostí.

Kritické zručnosti mentora

Rozvoj schopností menteeho

Mentori sú sprostredkovateľmi učenia a pomáhajú svojim mentees pri hľadaní vnútorných zdrojov, koučujú ich, ale aj pri objavovaní externých zdrojov rozvoja, ako sú ľudia, knihy a iné zdroje informácií. Ďalej sa snažia naučiť svojich chránencov nové vedomosti, zručnosti a postoje rozvojom kapacít menteeho, ale aj vysvetľovaním a uvádzaním účinných príkladov, či pôsobivými otázkami. Veľmi zmysluplné stratégie spočívajú aj v storytellingu, alebo uvádzaní vlastných konkrétnych príkladov.

Inšpirovanie

Ak mentori inšpirujú, nielenže uvádzajú príbehy, metafory a príklady, zároveň aj pomáhajú menteeom pozorovať a učiť sa od ostatných, ktorí sú inšpiratívni, ako aj reflektovať iné inšpiratívne zážitky. Úlohou mentora je zabezpečiť, aby mentees identifikovali a nasledovali vlastnú cestu rozvoja a nie nevyhnutne kopirovali mentora.

Poskytovanie korektívnej spätnej väzby

Spätná väzba by mala byť súčasťou dialógu a nemala by byť vytrhnutá z kontextu rozvoja. Korektívna spätná väzba slúži ako skúsenosť, ktorá upozorňuje menteeho na tie aspekty fungovania, ktoré je užitočné korigovať, alebo rozvíjať. Má svoj správny čas, správnu mieru a správnu formu.



Riadenie rizik

Ďalším charakteristickým znakom účinného mentorovania zo strany mentorov je ochota a schopnosť chrániť svojich mentees pred katastrofami. Jednou úlohou je zabrániť mentorovaným robiť zbytočné chyby v situáciách, keď sa učia primerane riskovať. Mentori pomáhajú zverencom rozpoznať riziká spojené s činnosťami a projektmi, vrátane niektorých rizík (a chýb), ktoré sami zažili; odporúčajú návrhy, ktoré pomôžu vyhnúť sa závažným chybám (napr. v podnikaní, alebo pri rozvoji kariéry), prípadne, na požiadanie v ťažkých situáciách zasahujú ako obhajcovia svojich chránencov u iných.

Otváranie dverí a sieťovanie

Mentori majú zvyčajne možnosť zviditeľniť svojich mentorov. To znamená, že im otvoria správne dvere, ktoré im umožnia stretávať sa s ľuďmi a ukázať rôznym skupinám ľudí, čo dokážu. Výskum ukázal, že keď sa mentori takto zaručia za mentees, je oveľa pravdepodobnejšie, že ich práca bude dobre prijatá. Môžu osobne prepojiť svojich mentees s potenciálnymi partnermi v rozvoji, môžu im poskytnúť alebo sprostredkovať príležitosti a možnosti rozvoja, prípadne osobne menteeho predstaviť iným kolegom.

Zručnosti na strane menteeho

Osloviť a získať mentora

V prípade, že mentee nie je súčasťou systematického mentorovacieho programu, kde sú mu mentori pridelení, je dôležité, aby mentee dokázal osloviť a získať mentora pre spoluprácu. To znamená mať napríklad schopnosť identifikovať žiaducu skupinu osôb, ktoré mu môžu potenciálne poskytnúť tento typ poradenstva a aktívne vyhľadávať mentorov. Mentee by sa mal dokázať „predať“, resp. predať vlastnú myšlienku a záujem. Mentee by mal mať schopnosť pomenovať vlastné potreby, ale aj dodržiavať dohody a záväzky.

Schopnosť učiť sa od mentora

Táto schopnosť zahŕňa napríklad učenie nápodobou, učenie sa zo skúseností, cieľené učenia sa, výskum z vlastnej praxe, prípravu na stretnutia a schopnosť aplikovať naučené, alebo preskúmané v praxi. Mentee by mal mať schopnosť akceptovať a využiť spätnú väzbu, ale aj učiť sa mimo mentorovania.

Prejaviť iniciatívu

Toto znamená poznanie toho, kedy je a kedy nie je vhodné prejaviť iniciatívu; ako klásť vhodné otázky, ktorými mentee môže objasniť to, čo potrebuje a získať ďalšie informácie. Mentori sa líšia v množstve a načasovaní iniciatív, ktorú očakávajú od svojich mentees. Je dobré túto tému prediskutovať na začiatku vzťahu, aby sa objasnili preferencie, očakávania a dohodla sa prax, ktorá vyhovuje všetkým.

Nasledovanie

Na preukázanie tejto zručnosti je potrebné dodržiavať všetky dohody uzavreté s mentormi; dokončovať dohodnuté úlohy načas; skúšať návrhy a odporúčania a podávať správu o výsledkoch. Mentee by mali vytrvať pri náročných úlohách, aj keď si vyžadujú odhodlanie a nejdú ľahko.



Inšpirácia pre prax

Supervízna aktivita „Spriatelenie sa s vnútorným kritikom“

Aktivitu navrhla Clare Normanová a môžeme ju využiť, ak chceme podporiť u supervidovaných ich zraniteľnosť a reflexiu toho, čo im bráni byť otvorenými. Pri skupinovej supervízii a skupinovom mentoringu ľudia často pociťujú obavy o svoje schopnosti a porovnávajú sa s ostatnými v skupine. Často si vytvárajú nesprávny dojem, že ostatní v skupine sú lepší ako oni, skúsenejší, či pripravenejší. To vyvoláva obavy z prezentácie seba a práce ktorú s klientmi robia. Toto cvičenie normalizuje pocity ktoré môžeme mať tým, že vidíme, že aj ostatní majú vlastné obavy a svoju vnútornú kritiku.

Postup

Zámerom aktivity je, aby supervidovaní identifikovali „hlas vo svojej hlave“, ktorý vytvára neželaný vnútorný stav a namiesto toho, aby ho popierali, akceptovali to, čo mu prináša. Dôsledkom toho je, že tento „hlas“ nemusí byť taký naliehavý a dá sa ľahšie „stíšiť“ jeho intenzita.

Krok 1: Supervízor požiada supervidovaného(-ých), aby si v rámci prípravy na sedenie pozrel(-i) toto 13-minútové video od Steva Chapmana: <https://www.youtube.com/watch?v=lnf-Ka3ZmOM> alebo si prečítali knihu Ricka Carsona Skrotiť svojho Gremlína.

Krok 2: Supervízor požiada o postrehy supervidovaného(-ých). Napríklad: „Nebojujte s tým: Prax všímavosti, akceptácie, potvrdenia... môže byť dôležitá... ide o hlbšie uvedomenie si toho, čo je, alebo sa deje, bez posudzovania.“

Krok 3: Vyzvite supervidovaného(-ých), aby nakreslil(-i) svojho vnútorného kritika. Mali by ho nakresliť čo najvýraznejšie, ale ich výtvarné zručnosti sa tu netestujú, ani sa výkres neanalyzuje - kresba je pre ich vlastnú potrebu. Cieľom je, aby sa skutočne zblížili so svojím vnútorným kritikom. Ak povedia: „Neviem kresliť,“ povedzte im: „Výborne, to je ono, nakreslite tú časť seba, ktorá vám práve teraz hovorí, že neviete kresliť. Vedúci skupiny môže zdieľať obrázok svojho vlastného vnútorného kritika, aby ukázal, že obrázok môže byť naozaj akýkoľvek, len aby modeloval zraniteľnosť.“

Krok 4: Supervízor ponúka otázky na zamyslenie: Ako sa kritik volá? Čomu verí? Čo mi hovorí? S kým sa stretáva? Únava, hlad, samota...? Kedy ste voči nemu zraniteľní? Aký je pozitívny zámer, o ktorý sa s vami chce podeliť? Počúvajte ho so zvedavosťou, nie so strachom.

Krok 5: Supervízor sa zaujíma: Čo ste sa naučili, keď ste sa zblížili so svojím vnútorným kritikom? Aký pozitívny úmysel má dnes pre vás? Ak akceptujete tento pozitívny úmysel, ako vám to pomôže, v dnešnej supervízii tak, aby ste v nej mohli využiť všetky aspekty seba?

Ako pracovať s touto technikou?

Nie každý sa pri kreslení cíti pohodlne, preto je dôležité ľudí ubezpečiť, že neočakávate majstrovské diela a že postavy z paličiek sú úplne v poriadku. Ak sa naozaj bránia, môžete použiť časopisy, z ktorých môžu vytvoriť koláž. Alternatívou by mohli byť obrázkové kartičky, ktoré však nemusia presne vystihovať podstatu ich vnútorného hlasu. Cvičenie môžete v supervízii využívať, keď si všimnete, že ľudia sa bránia povedať, čo majú na srdci. Potom sa môžete zaujímať o to, čo im práve teraz hovorí ich vnútorný kritik, ktorý im bráni byť plne prítomný/odhalený. Môžete ho použiť aj na diskusiu o kompetencii bytie (koučovanie, poradenstvo, terapia) v prítomnosti. Môžete sa tak zaujímať o to, ako odborníci využijú svojho vnútorného kritika, aby im pomohol byť viac prítomný počas ich práce.



Hry a aktivity

Vytváranie psychologického bezpečia v tíme

Zámerom aktivity je pomôcť účastníkom pochopiť koncept psychologického bezpečia a jeho významu v tíme, identifikácia stratégií na podporu psychologického bezpečia v tíme a analýza vplyvu psychologického bezpečia na výkonnosť tímu a celkovú pohodu.

Scenár:

Ste učiteľom na strednej škole a boli ste poverení vedením nového tímu učiteľov. Tím sa skladá zo skúsených a nových učiteľov, z ktorých každý má svoj vlastný štýl a prístup k vyučovaniu. Vedenie školy chce v tíme rozvíjať kultúru psychologického bezpečia, aby podporilo otvorenú komunikáciu, spoluprácu a inovácie. Ako vedúci tímu ste zodpovední za vytvorenie prostredia, v ktorom sa všetci členovia tímu cítia bezpečne a môžu sa podeliť o svoje myšlienky a nápady bez strachu z odsúdenia alebo negatívnych dôsledkov.

Pokyny:

- Pozorne si prečítajte scenár a oboznámte sa s členmi tímu a ich minulosťou.
- Preskúmajte možnosti a vyberte tú, ktorá podľa vás najlepšie prispeje k vytvoreniu psychologického bezpečia v tíme.
- Po výbere si prečítajte dôsledky svojho rozhodnutia, ktoré môžu byť pozitívne, negatívne alebo neutrálne.
- Zamyslite sa nad dôsledkami a odpovedzte na uvedené otázky na zamyslenie, aby ste prehĺbili svoje porozumenie témy.

Ste na prvom tímovom stretnutí ako vedúci nového tímu učiteľov. Členmi tímu sú:

Sára: Veľmi skúsená učiteľka, ktorá je známa svojimi prísnymi vyučovacími metódami.

Ján: Nový učiteľ, ktorý nedávno nastúpil do školy a s nadšením skúša inovatívne vyučovacie techniky.

Ema: Učiteľka s malými skúsenosťami, ktorá sa radšej drží v ústraní a len zriedka sa delí o svoje nápady.

Marek: Skúsený učiteľ, ktorý je otvorený spolupráci, ale má tendenciu dominovať v rozhovoroch.

Lívia: Nová učiteľka, ktorá je zapálená pre vyučovanie, ale kvôli svojim obmedzeným skúsenostiam nemá dostatok sebadôvery, aby sa podelila o svoje nápady.

Prvá výzva:

Počas stretnutia tímu Sára navrhne, aby sa pri náročnej téme uplatnil tradičný prístup k vyučovaniu. Ján naopak navrhuje použiť prístup založený na projektovom vyučovaní. Čo by ste ako vedúci tímu urobili vy?

Možnosti:

1. Podporte Sárin návrh a vysvetlite výhody tradičného prístupu k vyučovaniu.
2. Podporte Jánovu myšlienku a požiadajte ho, aby vysvetlil prístup projektového vyučovania.

Dôsledky:

1. Sárin návrh je prijatý a tím pokračuje v tradičnom prístupe k vyučovaniu. Niektorí členovia tímu sa zdráhajú podeliť o alternatívne nápady.
2. Jánova myšlienka je uznaná a tím diskutuje o prístupe k projektovému vyučovaniu. Členovia tímu sa cítia povzbudení podeliť sa o svoje myšlienky a názory.

Reflexívne otázky:

- Ako váš výber ovplyvnil ochotu členov tímu prispievať?
- Aké stratégie môžete použiť, aby ste zabezpečili, že nápady všetkých členov tímu budú ocenené a zohľadnené?



Druhá výzva:

Po niekoľkých stretnutiach tímu si všimnete, že Ema sa zriedkavo zúčastňuje diskusií alebo sa delí o svoje nápady. Chcete vytvoriť prostredie, v ktorom sa bude cítiť bezpečne a bude môcť prispievať. Aký prístup by ste zvolili?

Možnosti:

1. Zadať Eme konkrétnu úlohu, ktorá zodpovedá jej záujmom, a požiadať ju, aby svoje zistenia prezentovala na ďalšom stretnutí.
2. Naplánovať si s Emou individuálne stretnutie, na ktorom s ňou prediskutujete jej myšlienky a všetky prekážky, ktorým môže čeliť.

Dôsledky:

1. Ema dostane úlohu a na ďalšom stretnutí sebedovo prezentuje svoje zistenia. Ostatní členovia tímu ocenia jej príspevok, čo vedie k zvýšeniu psychologického bezpečia.
2. Ema sa počas individuálneho stretnutia otvorí a podelí sa o svoje obavy a neistotu. S vašou podporou sa postupne začne aktívnejšie zapájať do tímových diskusií.

Reflexívne otázky:

- Ako váš výber ovplyvnil úroveň zapojenia Emy v tíme?
- Aké ďalšie stratégie môžete zaviesť na ďalšiu podporu Emy a zvýšenie celkového psychologického bezpečia v tíme?

Poznámka: Učebnú aktivitu založenú na tomto scenári je možné rozšíriť o ďalšie body a reflexné otázky, aby sa dosiahlo komplexnejšie pochopenie vytvárania psychologického bezpečia v tíme.



Akcie a podujatia

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.



ROK 2024

SUPERVÍZIA V POMÁHAJÚCICH PROFESIÁCH

- akreditovaný výcvik MŠVVaŠ SR 15 dvojdných 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



MOTIVAČNÉ ROZHOVORY V SKUPINÁCH A TÍMOCH

4. - 5. APRÍL 2024

23. - 24. MÁJ

13. - 14. JÚN

Lektori: Mgr. Marta Špaleková, Mgr. Vladimír Hambálek

Pozývame vás na 6 dňový nastavbový program Motivačné rozhovory v skupinách a tímoch, na ktorom budete mať možnosť prehliť svoje zručnosti motivačných rozhovorov a rozšíriť vaše kompetencie o stratégie ich aplikácie v skupinách a tímoch.

Marta Špaleková a Vlado Hambálek vám priblížia nielen "klasické" postupy MI (práca s odporom, jazyk zmeny, OARS...), ale najmä to, ako tieto princípy a duch MI využívať pri facilitácii skupín a tímov.

Program je rozdelený do troch na seba nadväzujúcich modulov:

- Motivačné interview ako stratégia facilitácie
- Dynamika skupín a tímov v kontexte práce s jazykom zmeny
- Špecifiká práce s odporom v rôznych typoch skupín

Program reflektuje MI facilitáciu rôznych skupín (vzdelávacie, terapeutické, poradenské, svojpomocné) aj rôzne klientske skupiny podľa veku a typológie

Cena je 450 Eur za celý program. Pre prihlásených do konca roka je cena 400 Eur. Cena v sebe zahŕňa výučbový materiál a handouty. Výcvik, podobne ako iné vzdelávania Coachingplus, bude akreditovaný ako pre oblasť školstva, tak aj pre oblasť zdravotníctva

Viac info a prihláška napíšte na mihalkova@coachingplus.org

PRÁCA S RODINOU A VZŤAHOVÁ VÄZBA

- akreditovaný výcvik MŠVVaŠ SR 10 dvojdných modulov, inovačné vzdelávanie 150 hodín

16. MÁJ 2024 - 16. MÁJ 2025

Zámerom programu je prehliť u účastníkov poradenskú zručnosť informovanú 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 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

8., 9., 10. a 15., 16., 17. APRÍLA 2024, každý deň od 10:30 do 14:00 online

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.

Cena online zážitkového kurzu je 700 Eur.

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.



AKO BYŤ MENTOR?

- s Vladom Hambálkom a Silviou Gallovou MCC

Výcvik v mentoringu pozostávajúci zo 5 modulov, v termínoch:

5. - 6. september 2024

7. - 8. október

11. - 12. november

9. - 10. december

23. - 24. január 2025

Cieľom 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, psychologov, 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.

APLIKOVANIE „MOTIVAČNÝCH ROZHOVOROV“ V PRAXI ODBORNÝCH ZAMESTNANCOV

- akreditácia MŠVVaŠ SR - inovačné vzdelávanie

19. - 20. september 2024

21. - 22. október 2024

2. - 3. december 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 dvojdňových 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



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 COACHINGPLUS Počet prihlásených na všetky vzdelávacie podujatia je obmedzený. O poradí prihlásených rozhodne včasné uhradenie platby.

V prípade, že zo strany účastníka/ov prezenčné vzdelávanie nie je možné, po dohode s lektormi sa môže konať online cez platformu ZOOM.