



Pár slov na úvod

Čo sa dočítate

- Model reflexívnej tímovej práce zameranej na riešenie
- Supervízna aktivita o mentorovaní kompetencií
- Aktivita o pozitívnej spätnej väzbe

Obsah

Model reflexívnej tímovej práce cez O.A.S.I.S.	2
Inšpirácia pre prax Mentorovanie koučovania	5
Hry a aktivity Zrkadlo kvality zamerané na riešenie	7
Akcie a podujatia Online tréningy, workshopy a výcviky	8



Model reflexívnej tímovej práce cez O.A.S.I.S.

Reflexívne tímy môžu byť modely skupinovej, či tímovej supervízie, ale úplne jednoducho aj spôsob, ako môžu rôzne skupiny a jednotlivci v nich reflektovať vlastnú prácu, alebo prax. Reflexívnym tímom ako úspešnému modelu rozvoja sa venujú najmä sociálno-konštrukcionistické, dialogické a postmoderné prístupy. Dnes vám ponúkame model inšpirovaný prístupom zameraným na riešenie, ktorého tvorcom je Liselotte Baeijaertová, Harry Norman, Michael Hjerth a Tim Pidsley. Reflexný tím O.A.S.I.S. je štruktúrovaný proces, ktorý pomáha účastníkom objaviť vlastné riešenia a silné stránky pri riešení problémov. Týmto spôsobom sa podelia o svoje skúsenosti a zdroje, teda o to, čo boli dobré riešenia v podobných situáciách. Na konci procesu O.A.S.I.S. sa riešiteľ prípadu rozhodne, čo ho najviac inšpirovalo pri hľadaní riešenia a aké kroky chce vyskúšať ako prvé. Okrem výsledku tohto procesu (okrem toho, čo je obsahom reflexívneho stretnutia) si ľudia v reflexívnom tíme precvičujú užitočné zručnosti vedenia ľudí, ako je napríklad neodsudzujúce počúvanie, oceňovanie, kladenie užitočných otázok, záujem o zdroje a úspechy. O.A.S.I.S. je akronym, ktorý predstavuje 5 fáz procesu facilitovanej konverzácie: Opening (Otvorenie), Affirmation (Ocenenie), Suggestion (Návrhy), Inspiration (Inšpirácia) a Stop (Zastavenie). Slovo oasis znamená po slovensky oáza.

Účastníci a kontext

Zvyčajne obmedzujeme počet účastníkov reflexívnych tímov maximálne na 8. V úvode vždy považujeme za dôležité vytvoriť bezpečné a príjemné prostredie, v ktorom sa ľudia cítia vítaní a môžu byť zvedaví na to, čo ich čaká. Čas na kvalitatívnu reflexiu sa vo väčšine organizácií stal mimoriadne vzácnym. Stretnutia musia byť rýchle, efektívne, riešia sa na nich väčšinou problémy, zdieľajú informácie a všeobecne chýba čas na dobré medziludské prepojenie. Vychádzame z predpokladu, že účastníci reflexívneho procesu sú cennými odborníkmi vo svojej spoločnosti a že len oni vedia, čo funguje v ich prostredí, s klientmi, zamestnancami, dodávateľmi... Veci, ktoré sa na ceste učia, ich úvahy, skúsenosti, postrehy atď. sú cenné a dôležité a bola by škoda, keby sa o ne častejšie a radi nedelili. Štruktúra celodenného stretnutia môže mať 8 fáz.

- Úvod.
- Vzájomné spoznávanie sa.
- Rozcvička v malých skupinách.
- Výzva do budúcnosti.
- Výber prípadov.
- Pozadie a fázy O.A.S.I.S.
- Prípad 1, prestávka, prípad 2.
- Uzavretie.

Vzájomné spoznávanie sa

Účastníci sú vyzvaní, aby sa predstavili a podelili sa o niečo, čo ich trápi, alebo nad čím rozmýšľajú, respektíve čo ich z profesionálneho hľadiska zamestnáva. Často sme príkladom a podelíme sa o svoje obavy z vysokého tlaku vo firmách, mnoho razy mechanického prístupu k ľuďom a potreby zmyslupnejších konverzácií. Keď sa skupiny podelia o svoje obavy, je zrejmé, že ľudia sa skutočne zaujímajú jeden o druhého a o svoje situácie a problémy. V tomto prvom kole získavame prvý dojem o prípadoch, ktoré budú prezentované a o tom, čo je pre koho dôležité. Často vidíme, že viaceré problémy majú podobné zložky a že by to mohlo odhaliť dôležité informácie o organizácii ako celku.

Zahrievanie v malých skupinách: zdieľanie úspechov

Abý sa účastníci cítili kompetentní ešte pred začatím O.A.S.I.S., rozdelia sa do malých skupín (3 alebo 4). Evokujeme v nich zvedavosť voči tomu, čo príde a pripomenieme im, že to, čo robíme, je úplne odlišné od toho, čo sa bežne robí na pracovných stretnutiach. Pri tomto prvom zahrievacom cvičení nehovoríme náhodne, ani si navzájom neradíme, ale namiesto toho len počúvame a správame sa ako novinári, ktorí nič nevedia a chcú vedieť všetko o tom, ako sa ľudia pozerajú na svoj úspech. Účastníci sú požiadaní, aby navzájom urobili rozhovor o nedávnom úspechu: o niečom, čo nebolo ľahké, ale čo sa im podarilo. Od respondenta sa žiada, aby bol takmer bez hanby zvedavý na všetky aspekty úspechu. Dáme im niekoľko príkladov užitočných otázok:

- Ako sa vám to podarilo?
- Čo sa presne stalo?
- Ako ste si všimli, že ste boli úspešní?
- Ako si to všimli ostatní?
- Aký účinok malo to, čo ste urobili?
- Ako ste sa na to pripravili?
- Čo bolo ešte užitočné?
- Čo ste sa najviac naučili?
- Čo by ste urobili nabudúce?

Po rozhovoroch zdieľame, aký účinok mal rozhovor na obe strany. Ľudia sú požiadaní, aby sa vyjadrili k tomu, čo práve počuli a čo bolo v prístupe ich respondenta obzvlášť výnimočné. Pri poskytovaní oceňujúcej spätnej väzby je dôležité byť konkrétny a jasný. V tejto fáze je dobré zmiešať skupiny tak, aby v nich boli ľudia, ktorí sa nepoznajú.



Výzva pre budúcnosť

Druhé kolo v nových podskupinách sa týka problémov v budúcnosti. Tentoraz sa anketár musí zaujímať o výzvy alebo ťažkosti, ktorým niekto čelí. Ukážeme im, ako sa môžu navzájom vypovedať s otázkou:

„Takže, ..., čo je teraz stojí pred tebou, čo ti pripadá ťažké, čo ťa trápi a na čo sa naozaj netešíš alebo čo ťa možno dokonca znepokojuje.“

Tento „problémový rozhovor“ prinášame preto, aby si respondent mohol precvičiť počúvanie otázky alebo problému spôsobom SF: „Keď niekto hovorí o probléme, vždy môžete použiť svoje oceňujúce uši“. Znamená to, že pri počúvaní problému prejavujete nielen pochopenie pre problém, ale snažíte sa predstaviť si, aké želanie sa za ním skrýva. Je to ako dve strany mince. Kým jedna strana ukazuje problém, druhá strana ukazuje želanie. Ako poslucháč ste zvedavý najmä na druhú stranu mince! A sústredíte sa na všetky vlastnosti, ktoré počujete v partnerovom príbehu: čo všetko už vyskúšal, čo a kto je pre neho dôležitý, ako efektívne o probléme premýšľal... Oceňujúce počúvanie sa veľmi líši od potvrdzovania problému (nechať sa vtiahnuť do problémových myšlienok, ukázať, že aj vy máte tento problém... atď.), ktoré v reflexívnom tíme nie je veľmi užitočné. Účastníkov výslovne žiadame, aby neposkytovali rady ani vysvetlenie problému, ale aby sa namiesto toho snažili nájsť slová pre to, čo sa chce.

Výber prípadov

Teraz si skupiny v každej podskupine vyberajú jeden z náročných prípadov z časti 2. Kritériá pre výber prípadu sú, aby to bol prípad, ktorý ostatní ľudia ocenili, prípad, ktorý bol dôležitý alebo naliehavý a/alebo prípad, ktorý súvisel s tým, o čom jeden človek alebo viac ľudí hovorilo v úvodnom kole, keď rozprávali o tom, čím žijú. Počas stretnutia je čas na jeden alebo dva prípady v závislosti od rýchlosti nášho reflexívneho tímu a zložitosti prípadu. Zvyčajne sa za dopoludnie stihnú dva prípady.

Pozadie a fázy O.A.S.I.S.

Zvyčajne sa účastníkov pýtame, aké asociácie sa im vynoria pri slove „oáza“, a okrem jedného človeka, ktorý povedal „30 smradľavých tiav“, ľudia hovoria o občerstvení, oddychu, čase, niečom, na čo sa môžu tešiť, dovolenke, jedle... O to sa snažíme pri každom cvičení O.A.S.I.S (po slovensky oáza). Sedíme v kruhu a zameriavame sa na „oázový pocit“ človeka, ktorý prípad prinesie. To znamená, že mu kladieme otázky, vďaka ktorým sa cíti kompetentný, sústredený, tvorivý, sebavedomý. Pripravujeme ho na cestu, ktorá ho čaká, uvedomujeme si všetko, čo už dobre funguje, a všetko z minulosti, čo je užitočné. Na označenie toho, kto má slovo, používame silikónovú protistresovú loptičku (pozri obrázok). Ten, kto ju drží, vie, že nebude prerušovaný a môže hovoriť tak dlho, ako usúdi, že je to pre proces dôležité. To znamená, že každý účastník môže položiť niekoľko otázok a zapojiť sa do krátkej koučovacej chvíľky s tým, kto vedie prípad.





O. ako Otvorenie

V úvodnom kole predkladateľ prípadu stručne opíše svoj prípad (2 minúty), pričom nepovie príliš veľa, ale zároveň dost' na to, aby sme mohli klást' užitočné otázky. Potom si účastníci odovzdávajú loptičku a postupne položia niekoľko otázok. Existujú dva druhy dobrých otázok: kontextové otázky, ktoré sa pýtajú na ďalšie podrobnosti o prípade (kto, čo, kedy, ...) alebo na riešenie zamerané otázky. Účastníci, ktorí na riešenie zamerané otázky nepoznajú, teraz dostanú zoznam príkladov dobrých SF otázok. Dva druhy otázok nie sú povolené: sugestívne otázky a otázky „prečo...?“ Ľudia rýchlo pochopia, prečo nie sú povolené, keď im pripomenieme pocit oázy.

A. ako Ocenenie

V tomto kole požiadame nositeľa prípadu, aby si oddýchol a mentálne sa presunul do oázy, do (imaginárnej) hojdacej siete pod listami palmy. Počuje, ako sa o ňom nejakí ľudia rozprávajú, ale zvuky prichádzajú z dialky a on nemusí reagovať ani odpovedať. Tím sa teraz povie to, čo si v príbehu nositeľa prípadu všimol. Možno niečo, čo urobil dobre, alebo niečo, čím niekto iný prispieva k riešeniu. V skutočnosti možno spomenúť všetko, čo zaznelo a čo pôsobí v smere toho, čo sa chce. Ako facilitátor si zapíšem, čo bolo povedané, a dám to nositeľovi prípadu, aby si to mohol znovu prečítať.

S. ako návrhy

Nositeľ prípadu môže zostať o niečo dlhšie vo svojej hojdacej sieti, ale teraz si vezme pero, aby si mohol zapisovať dobré nápady, ktoré mu napadnú, kým počúva, čo sa hovorí v skupine. Ani teraz sa nemusí zapájať do rozhovoru v skupine. Loptička koluje v tíme a každý teraz môže dať radu, návrh, úvahu, príbeh, citát... čokoľvek, čo môže byť užitočné pre vykonanie malého kroku vpred na strane nositeľa prípadu.

I. ako inšpirácia

Nosič kufríkov teraz opúšťa svoju hojdaciu sieť a vracia sa k skupine. Poďakuje skupine a hovorí o tom, čo ho najviac inšpirovalo a o užitočných nápadoch, ktoré dostal alebo začul. Tieto nápady môžu pochádzať od skupiny alebo z jeho vlastnej hlavy.

S. ako Stop

Dôrazne žiadame účastníkov, aby po tomto stretnutí prestali o prípade hovoriť, pokiaľ o ňom neskôr nebude hovoriť predkladateľ prípadu. Nechceme, aby niekoho jeho prípad prenasledoval alebo aby o ňom ostatní hovorili tretím osobám. Ide o veľmi dôverný proces, pretože ľudia môžu hovoriť o citlivých témach a iných ľuďoch.

Pre inšpiráciu k ďalšiemu štúdiu

Norman, H., Pidsley, T., & Hjerth, M. (2005) Solution Focused Reflecting Teams in Action. In M. McKergow & J. Clarke (Eds.), Positive Approaches to Change - Applications of Solutions Focus and Appreciative Inquiry at Work (s. 67-80). Cheltenham: Solutions Books.



Inšpirácia pre prax

Mentorovanie koučovania

Aktivitu navrhla Clare Normanová a môžeme ju využiť, ak chceme podporiť supervidovaných v rozvoji ich zručností koučovania. Ide o formu práce, pri ktorej mentor koučovania pozoruje supervidovaného pri práci a poskytuje mu spätnú väzbu. Môže to byť buď naživo, alebo zo záznamu. Najlepšie funguje, keď sa spätná väzba porovnáva s rámcom kompetencií (pozri vybrané kompetencie profesie, ktorú supervidujete, napríklad ICF koučovacie supervízie, ak supervidujete koučov) a poskytuje štruktúru na identifikáciu silných stránok a oblastí rozvoja.

Postup

Krok 1: Supervidovaný koučuje niekoho vo (virtuálnej alebo fyzickej) miestnosti, zatiaľ čo mentor ho pozoruje. Prípadne si stretnutie nahrá, aby si ho mohol neskôr pozrieť. Stretnutie naživo by pravdepodobne trvalo 25 minút; nahrávka by mohla byť dlhšia.

Krok 2: Supervidovaný zdôrazní jednu kompetenciu, ktorú dobre využil a jednu kompetenciu, ktorú by mohol zlepšiť. Mentor spolupracuje so supervidovaným, aby presne špecifikoval jeho správanie a jazyk.

Krok 3: Každý člen skupiny prednesie svoj postreh o jednej kompetencii, ktorú videl, že supervidovaný dobre využíva, a o jednej kompetencii, ktorú by mohol zlepšiť.

Krok 4: Mentor koučovi poskytne spätnú väzbu; opäť sa zameria na jednu vec, ktorú supervidovaný urobil v službe klientovi dobre, a na jednu vec, ktorú by mohol urobiť inak. Dbajte na to, aby ste sa presne odvolávali na rámec kompetencií a boli vzorom pri poskytovaní dobrej spätnej väzby.

Krok 5: Mentor požiada supervidovaného, aby zhrnul, čo si odniesol a na čom bude pracovať na budúcich koučovacích sedeniach.

Krok 6: V skupine sa mentor opýta, čo sa každý naučil z tohto sedenia a čo sa chystá použiť vo svojej vlastnej koučovacej praxi.

Krok 7: Supervidovaný(i) praktizuje(ú) to, k čomu sa zaviazal(i) medzi mentorskými koučovacími stretnutiami.

Krok 8: Proces sa opakuje, aby sa časom vytvorili nové návyky

Ako pracovať s touto technikou?

Ak používate nahrávku, zastavujte a spúšťajte ju počas celého sedenia, aby ste sa mohli spoločne zamyslieť nad daným okamihom. Môžete tiež rýchlo pretáčať časti, o ktorých by supervidovaný chcel najviac uvažovať. V ideálnom prípade si vypočujte záver aj koniec, pretože sú to veľmi dôležité časti sedenia. Pri živom stretnutí môže klient supervidovanému poskytnúť aj spätnú väzbu. Ten bude zvyčajne potrebovať určitý čas na jej spracovanie, pretože výkon supervidovaného nebol v popredí ich pozornosti. Okrem toho si môžete vyžiadať „prestávku“, aby supervidovaný mohol svoj prístup upraviť „tam a vtedy“. Mentor by sa mohol supervidovaného opýtať: „Čo sa práve deje?“ a potom účastníkov požiadať o nápady, ako prepnúť na iné zameranie, alebo spôsob práce, aby vyhoveli potrebám klienta. Je jasné, že to musí byť kontraktom dohodnuté na začiatku stretnutia, ako súčasť procesu učenia. Pri práci v skupine môžu odborníci, ktorí sú v tomto prístupe noví, ponúknuť všeobecnú spätnú väzbu. Povzbudzujte ľudí, aby poskytovali podpornú, aj konfrontujúcu spätnú väzbu; stručnú a užitočnú. Možno bude potrebné ponúknuť spätnú väzbu usmerniť smerom k očakávaniu zamerať sa na kompetencie supervidovaného. Môže byť zaujímavé zvážiť, prečo je určitá kompetencia nedostatočne rozvinutá. Napríklad, čo môže prispievať k nedostatočnej naplnenosti kompetencie? Ako je možné, že u supervidovaného existuje neochota uzatvárať jasnejšie dohody? Toto sú druhy reflexie, ktoré by mohli byť podkladom v rámci supervízie. Jednotlivci by sa mohli aj sami hodnotiť pomocou nahrávok svojho koučovania. Nie je to síce vždy také prospešné, pretože často majú slepé miesta, ale čím viac majú dlhšiu prax, tým viac vidia. Občas sa v supervíznom sedení vyskytnú etické problémy. To si môže vyžadovať prechod na formálnu supervíziu, preto je užitočné, ak je mentor koučovania aj vyškolený supervízor.



Aké sú ďalšie možnosti využitia tohto prístupu?

Hoci je mentorovanie koučovacích sedení povinné pre tých, ktorí sa usilujú o získanie certifikátu ICF, mentorovanie nahrávky ponúka vysoko účinný, individualizovaný kontinuálny profesionálny rozvoj a môžete ho využiť na zdokonalenie svojich schopností kedykoľvek. Jednotlivci v skupine sa môžu porovnávať s akýmkoľvek súborom kompetencií od vybranej profesijnej organizácie. Ak sú supervízori, kouči, tréneri... kompetentní v oblasti spätnej väzby založenej na kompetenciách, môžu ju poskytovať aj kolegom, napríklad v rámci triedy. Tento typ supervízie by sa dal využiť aj v prípade klientov supervidovaných (poradcov, terapeutov, sociálnych pracovníkov...) - najmä tam, kde organizácie pracujú podľa kompetenčných rámcov a/alebo je možnosť pozorovať klienta pri práci.



Hry a aktivity

Zrkadlo kvality zamerané na riešenie

Veľkosť skupiny: 15

Dĺžka aktivity: 40 minút

Ciel: Cieľom tejto aktivity je povzbudiť adeptov, aby sa zamysleli nad svojimi silnými stránkami a pozitívnymi vlastnosťami a poskytnúť im bezpečný priestor na zdieľanie a prijímanie spätnej väzby od svojich rovesníkov.

Materiály:

- Papier a ceruzka pre každého študenta
- Samolepiace bločky alebo kartotékové lístky
- Veľký plagátový papier alebo tabuľa
- Značky

Pokyny:

1. Začnite aktivitu vysvetlením konceptu zrkadla kvality zameraného na riešenie. Povedzte žiakom, že sa budú zamýšľať nad svojimi vlastnými silnými stránkami a pozitívnymi vlastnosťami a budú mať príležitosť porozprávať sa o vlastnostiach ostatných a oceniť ich.
2. Každému adeptovi dajte papier a ceruzku. Dajte im pokyn, aby si vytvorili zoznam svojich silných stránok a pozitívnych vlastností. Povzbudte ich, aby premýšľali o svojich osobných, akademických a spoločenských silných stránkach.
3. Po tom, čo adeptom poskytnete dostatok času na dokončenie ich zoznamov, požiadajte ich, aby si každý z nich vybral jednu vlastnosť zo svojho zoznamu, na ktorú je najviac hrdý alebo o ktorú sa chce podeliť so skupinou.
4. Každému adeptovi poskytnite samolepiace lístky alebo kartičky. Dajte im pokyn, aby na lepiaci lístok alebo kartičku napísali vybranú vlastnosť.
5. Keď si každý zapíše svoju kvalitu, zozbierajte lepiace papieriky alebo kartičky a umiestnite ich na veľký plagátový papier alebo tabuľu. Vlastnosti usporiadajte viditeľným a organizovaným spôsobom.
6. Uľahčite diskusiu tým, že požiadate adeptov, aby postupne prečítali vlastnosť, ktorú si napísali na svoj samolepiaci lístok alebo kartičku. Po tom, čo sa každý adept podelí o svoje názory, požiadajte zvyšok skupiny, aby poskytol pozitívnu a podpornú spätnú väzbu týkajúcu sa tejto vlastnosti alebo zručnosti.
7. Vyzvite adeptov, aby si pozitívnu spätnú väzbu, ktorú dostali, zapísali na vlastný samolepiaci lístok alebo kartičku vedľa svojej kvality.
8. Po tom, čo sa všetci mohli podeliť o svoje názory a získať spätnú väzbu, venujte chvíľu skupinovému zamysleniu sa nad celkovými vlastnosťami a silnými stránkami, ktoré boli zdôraznené.
9. Na záver aktivity zdôraznite dôležitosť rozpoznávania a oceňovania vlastných silných stránok, ako aj vplyv poskytovania pozitívnej spätnej väzby ostatným. Povzbudte adeptov, aby pokračovali v reflexii a oslave svojich kvalít aj mimo skupiny.

Poznámka: Dĺžku aktivity upravte podľa potreby tak, aby sa zmestila do požadovaného časového rámca.



Akcie a podujatia

PORADENSKÝ PROCES - SÉRIA 12 WEBINÁROV

29. január 2024 - 16. december 2024 vždy od 18:00 do 20:00 ONLINE NA ZOOME

Zámer kurzu

Zámerom pravidelných webinárov v roku 2024 je všetkým záujemcom z odbornej verejnosti predstaviť stratégie, postupy, metódy a techniky poradenstva. Na webináre sa je možné prihlásiť jednotlivo, alebo môžete navštíviť vybrané tri webináre za zľavu, či ísť na všetky webináre za zvýhodnenú sumu.

Webináre sú vhodné pre všetkých odborníkov/čky, ktorí sprevádzajú klientov/ky v kontexte poradenstva: pre poradenských aj školských psychológov/čky, pre sociálnych poradcov/kyne, liečebných a špeciálnych pedagógov/ičky, pre koučov/ky, mentorov/ky, supervízorov/ky, ktorí supervidujú poradcov/kyne, no zaujať môže aj psychoterapeutov/ky, organizačných poradcov/kyne a vedúcich zamestnancov/kyne organizácií, ktoré sa poradenstvu venujú.

Kurz je rozdelený do 12 blokov, ktoré na seba nadväzujú, no účasť na jednom nepodmieňuje absolvovanie iného. Všetkými webinármi vás bude sprevádzať Vlado Hambálek, na vybraných webinároch budú hostia/ky, štruktúra webinárov je kombináciou video ukážok práce s klientmi/kami, ktoré podporujú teoretický výklad k téme, ukážok konkrétnych techník, diskusie v malých skupinách a odpovedí na otázky.

Webináre môžu slúžiť ako prehľadný úvod do problematiky, no majú ambíciu aj prehĺbiť poznanie skúseným praktikom. Každý webinár je v trvaní 2 hodiny. V prípade záujmu účastníkov, webináre sa budú aj nahrávať.

Cena

Ponúkame tri alternatívy zakúpenia webinárov:

- platba jednotlivo za každý webinár, cena 49 Eur
- platba vopred za 3 webináre, zvýhodnená cena 119 Eur
- platba vopred za všetkých 12 webinárov, zvýhodnená cena 350 Eur

Každý webinár obsahuje aj materiály, študijné texty a cvičenia, ktoré dostanú účastníci/čky k dispozícii. Účasť je online v reálnom čase.

Témy a termíny webinárov

1. Rola poradcu. Základné poradenské kompetencie a komunikačné zručnosti poradcu
29. 1. 2024
2. Poradenský proces a jeho jednotlivé fázy
26. 2. 2024
3. Poradenský rozhovor a jeho štruktúra
25. 3. 2024
4. Kontraktovanie v poradenstve a práca s cieľmi
29. 4. 2024
5. Práca s rodinou, kontextom a vzťahmi klienta
22. 5. 2024
6. Práca s nedobrovoľnými klientmi, motiváciou a odporom v poradenstve
19. 6. 2024
7. Diagnostika v poradenskom procese
29. 7. 2024
8. Metódy a techniky poradenského procesu I. (kognitívne, behaviorálne a systémové stratégie)
26. 8. 2024
9. Metódy a techniky poradenského procesu II. (na emócie zamerané a psychodynamické stratégie)
23. 9. 2024
10. Kreativita a kreatívne metódy a techniky v poradenstve
23.10. 2024
11. Multidisciplinárna spolupráca v kontexte starostlivosti o klienta
25.11. 2024
12. Etika a etické dilemy v poradenstve
16.12. 2024



Prihlásiť sa na webináre podľa vlastného výber môžete cez online prihlášku na našom webu tu: <https://www.coachingplus.org/webinar-seria-poradensky-proces.php>

AKO BYŤ MAJSTROM V KOUČOVANÍ - WEBINÁR SO SANDROU WILSON MCC TSTA(O)
26. 3. 2024 od 18:00 do 20:00 na Zoome, s tlmočením

Majstrovstvo je ťažké definovať a predsa sa dá ľahko rozpoznať, nie je to cieľ, ani miesto určenia, ale skôr cesta. Každý z nás má kapacitu stať sa majstrom, rozhodujeme sa, ako a kedy sa vydať na cestu. Majstrovstvo je viac než len vyššia úroveň zručnosti, vtedy sa kouč stáva doslova nástrojom na koučovacom sedení, je inštrumentom zmeny. Majstrovstvo stojí na základoch psychologickéj bezmyšlienkovitosti kouča a znamená to, že kouč využíva svoje vlastné prežívanie bytia s klientom ako „údaje“ a svoju schopnosť komunikovať ho tak, aby sa prehĺbilo klientovo vedomie. Na tomto webinári sa pozrieme na:

- Reflektívnu a reflexívnu prax a rolu, akú hrá v rozvoji kouča
- Porozumenie cesty k majstrovstvu a prekonávanie bariér
- Koncepciu „inštrumentálneho“ self
- Využitie seba (self) v koučovaní
- Rozvoj „inštrumentálneho“ self

SUPERVÍZIA V POMÁHAJÚCICH PROFESIÁCH

- akreditovaný výcvik MŠVVaŠ SR 15 dvojdnových 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 nadstavbový program Motivačné rozhovory v skupinách a tímoch, na ktorom budete mať možnosť prehĺbiť 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

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.

TÍMOVÉ KOUČOVANIE A SUPERVÍZIA TÍMOVÉHO KOUČOVANIA - MASTERCLASS SO SANDROU WILSON MCC, TSTA(O)

14. - 15. máj 2024 prezenčne od 9:00 do 17:00, seminár bude tlmočený

Ako sa mení tímové koučovanie v postpandemickej dobe. Najnovšie výskumy, prípadové štúdie, budeme skúmať koncepciu organizačnej inteligencie prostredníctvom prerámcovania vzťahov a uvažovania o tom, čo znamená pracovať ako tímový kouč s použitím vzťahového prístupu, ktorý sa opiera o sociálne i nevedomé konštrukty.

Supervízia tímového koučovania. Tímoví koučovia budú mať možnosť zapojiť sa aj 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

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 prehĺbiť 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 subsystémami
- Poradenské/sprevádzajúce intervencie pre deti
- Poradenské/sprevádzajúce intervencie pre rodičov a rodinný systém

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

Dátumy stretnutí

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



PSYCHOLÓGIA V KOUČOVANÍ

20. - 21. 5. 2024 (5 STRETNUTÍ ONLINE A 5 DVOJDŇOVÝCH STRETNUTÍ PREZENČNE)

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.

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 skúseností s teoretickými koncepciami a kompetenciami mentorovania. Účastníci budú po jeho absolvovaní schopní viesť proces mentorovania takým spôsobom, aby efektívne rozvíjali 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 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



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.