



Obsah news

- Čo je to cyklus vývinu Pameley Lewin a aké je jeho nulté štádium
- Využitie umelej inteligencie v supervízii
- Techniky tréningu náročných rozhovorov

**Cyklus vývinu -
nulté štádium** **2**

Inšpirácia pre prax **5**
Využitie umelej inteligencie
v supervízii

Hry a aktivity **6**
Cesta empatie

Akcie a podujatia **7**



Cyklus vývinu - nulté štádium.

Tento rok sa v našich news budeme venovať téme, ktorá má svoje korene v transakčnej analýze a vývinovej psychológii, no ako koncept tieto disciplíny presahuje a nachádza široké uplatnenie nielen v psychoterapii, či pri výchove a vzdelávaní detí, ale aj v pedagogike dospelých, pri riadení ľudí, v poradenstve, koučovaní... Téma, o ktorej ideme písať, je fascinujúca aj tým, že nielen opisuje čo ľudia žijú a potrebujú vo svojom vývine, ale zároveň nám pomáha lepšie chápať seba samých a je inšpiráciou pri vytváraní stratégií a konkrétnych skúseností, ktoré nám pomáhajú rásť a rozvíjať sa v akomkoľvek veku. Ideme písať o mojej obľúbenej TA teórii, o cykloch vývinu Pamele Levinovej.

Model cyklu vývinu (rozvoja) sa používa už viac ako 30 rokov. Prešiel niekoľkými revíziami, najmä v 90. rokoch 20. storočia, keď ho Jean Clarke a Connie Dawson (Growing Up Again, 1996) upravili pre bežnejšie, nielen psychoterapeutické použitie. Nižšie a aj v našich ďalších newsletteroch, ktoré prinesieme tento rok, sú uvedené kľúčové prvky, ktorými sa model cyklov vývinu (CoD) odlišuje od bežných vývinových teórií. Dôležité je, že CoD nie je výlučne modelom vývinu dieťaťa. Naopak, je to univerzálny model na pochopenie emocionálneho rastu. Vychádza z predpokladov, že dospievanie je istým spôsobom zrenie a tento proces trvá celý život. V každej etape života máme svoj vlastný príbeh. Niektorí ľudia môžu získať viac podpory v rámci jednej etapy než v inej. Nové začiatky v živote (napr. nová škola, nová práca, partner, sťahovanie) ponúkajú nové príležitosti zažiť a získať to, čo sme v predchádzajúcich obdobiach, či v minulých skúsenostiach a prípadoch nezískali, alebo viac z toho, čo už máme. Hlavnou črtou konceptu cyklov vývinu je rámec recyklujúcich sa (čiže v špirále opakujúcich sa) výziev a s nimi spojených štádií vývinu.

Vývin a s ním spojený rozvoj však nie je izolovaný, ale zasadený do spoločenstva. Deti sú obklopené ľuďmi a my prijímame potvrdenie od každého, kto ho ponúka. Samozrejme, v prvých rokoch života je obzvlášť užitočné, ak rodičia a opatrovníci poskytujú primeranú podporu. Ale vieme, že ako rastieme, získavame podporu od mnohých ďalších ľudí, ktorí nie sú našimi rodičmi alebo najbližšou rodinou. Rodičia nemajú monopol (ani zodpovednosť) na poskytovanie všetkej podpory deťom. Vyrastáme medzi súrodencami, príbuznými, učiteľmi, opatrovníkmi, kolegami a priateľmi. V neposlednom rade ide o model, ktorý zdôrazňuje význam ETAPY, nie veku. Zdôrazňuje vplyv kontextu a je bez ostychu optimistický, pokiaľ ide o možnosti zmeny.

Hlavnou úlohou v každej fáze (etape) je nájsť, alebo vytvoriť vekovo primeranú odpoveď na každú zo štyroch otázok

- Kto som?
- Kto si?
- Kto som vo vzťahu k druhým?
- Ako dostanem to, čo potrebujem?

Jedným zo spôsobov ako premýšľať o vývine je vizualizácia stromu. Málokto z nás sa podarí získať v každej fáze vývinu to, čo potrebujeme v každom z prvých šiestich vývinových štádií. Máme tak v ceste obmedzenia, ktoré bránia tomu, aby sme rástli rovno, priamo a vysoko. Väčšina z nás zažila nejaké deficity alebo strádania, traumy alebo obmedzenia. Siedma etapa života a ďalej jej recyklácia v dospelosti poskytujú príležitosti na reparáciu zaseknutí a dosýtenie toho, čo sme nezažili, vyplnenie medzier, rozuzlenie uzlov a uvoľnenie toho, čo nie je „pravda“.

Aj samotný Eric Berne ponúka ďalšiu metaforu rastu v analógii mincí naskladaných na seba. Predstavte si kopy mincí. Každý cent predstavuje vývinovú úlohu. Počnúc prvou fázou vývinu v spodnej časti a postupne sú na kopy, mincu za mincou, pridávané ďalšie centy pre každú úlohu a v každej etape. Keď sú všetky centy vyrovnané a rovnomerné, základ stohu je pevný. Môžete pridať ľubovoľný počet halierov a neprevrátia sa. Ak je však jeden alebo viac centov, ktoré tvoria základ stĺpca, mierne ohnutých, zakrivených alebo nepravidelných, potom sa celý stĺpec zošikmí, alebo sa začne klúkať. Všetky centy naskladané nerovnomerne sú menej bezpečné. Ako nerovnomerné a ohnuté menia smer a rovnováhu celého stohu/stĺpca. Recyklácia (ako sa uvažuje v teórii cyklov vývinu) ponúka príležitosti na to, aby sa prehnuté centy vyrovnali, aby sme stĺp upravili, nakrivené presmerovali a znovu vyvážili a znovu tak reparovali naše vývinové „stohy“ či inak povedané zážitky a skúsenosti.

Náš vývin teda nie je lineárny, ale cyklický, trvá po celý čas nášho života a obdobia prechodu alebo zmien v rôznych životných fázach ponúkajú príležitosti pre nové korektívne skúsenosti starých zážitkov jednotlivých vývinových období a úloh s nimi spojených. Takéto (vývinové, alebo neskôr korektívne) skúsenosti sa dejú prostredníctvom afirmácií, povolení alebo potvrdení niečoho, čo ako ľudia potrebujeme. Afirmácie sú správy, ktoré môžu dospelí vyjadriť, aby povzbudili dieťa, mladého človeka, aby sa venoval úlohám špecifickým pre danú fázu. Ak využívame afirmácie s dospelými (v kontexte psychoterapie, poradenstva, koučovania, či vzdelávania), plnia tú istú funkciu, keďže cykly vývinu je možné sledovať aj pri vzniku a vývine skupín a tímov, pri tréningu, v rozvoji organizácie, pri psychoterapii, resp. pri akejkoľvek úlohe, či procese.



Afirmácie deťom, ktoré ešte nevnímajú verbálne výroky budú primárne komunikované neverbálne. Napr., keď je dieťa, môže v kontakte s rodičmi vnímať povolenie a zachytiť afirmácie „patriš sem, chceme sa o teba starať a to je dôležité“. Neverbálna reakcia je aj starostlivosť prostredníctvom konkrétneho činu, napr. vo fáze exploračie môže umožniť rodič batolaťu experimentovať tým, že sa môže hrať slobodne v pieskovisku alebo vo vode.

Štádium 0. Stávanie sa

Trvá prvých 9 mesiacov prenatálneho vývinu. Vytvára základy pre všetky nasledujúce štádiá. Počas prvých mesiacov prenatálneho vývinu je dôležité umožniť vývin tela z genetického základu so všetkými životne dôležitými systémami pripravenými vyrásť do plného potenciálu. Súčasne robí nová bytosť živototvorné rozhodnutia v reakcii na prostredie maternice a vzťahové skúsenosti matky s inými ľuďmi a dieťaťom.

Etapy a kľúčové charakteristiky	Vývinové úlohy	Afirmácie/potvrdenia
Prežitie a dosiahnutie 9 mesiacov. Bezpečne sa plne rozvíjať a narodiť sa.	Rásť a rozvíjať všetky telesné systémy. Prijímať výživu, uistenie, prijatie a lásku. Zažiť možnosť hlbokej dôvery. Zahájiť proces pôrodu a prejsť nim.	Môžeš robiť zdravé rozhodnutia o svojich skúsenostiach. Tvoj život je tvoj vlastný. Dôležité sú tvoje potreby a bezpečie.

To najhoršie, čo sa môže dieťaťu v tomto období zžiť, je zážitku „Nechceme, aby si tu bol/a“ a „Neexistuj“ psychologicky stať sa skúsenosťou odmietnutia v podobe

Etapy a kľúčové charakteristiky	Recyklácia	U narodených a dospelých je štádium významné
Dovŕšenie 9 mesiacov (prenatálne). Je pre mňa bezpečné sa plne rozvinúť a narodiť sa?	Keď sme znova (ako dospelí) v štádiu stávania sa, potrebujeme viac cítiť ako myslieť, potrebujeme čas na dozrenie svojich pocitov a myšlienok, na dozretie ku „gestu“, čas na to, aby sme sa o seba starali a rešpektovali to, čo robíme, aj keď to možno nevieme dobre formulovať a komunikovať. Rizikom je, ak sa uchýlime k náhleniu sa.	Keď je žena tehotná. Keď vieme, že zažijeme veľkú zmenu, najmä tú, ktorá je vynútená zvonku, bez dostatočných informácií na to, aby sme sa sami cítili sebaisto.

Čas, keď je v živote dobré sa vrátiť k potrebám štádia stávania sa:

- pocit neúplnosti
- nedostatok radosti
- zaseknutie a neschopnosť začať, pričom nemáme slová na opis tohto pocitu
- akákoľvek závislosť, alebo nutkavé správanie
- pocit, že všetko musíme zvládnuť sami, opakovaná snaha niečo začínať, no nedokončiť
- seba deštruktívne správanie, ľahkomyselnosť, extrémne riskovanie
- silné a intenzívne reakcie na relatívne malé sklamania
- iracionálne obavy alebo chronická úzkosť, ktorá nemá iné vysvetlenie
- chronická depresia, myšlienky na samovraždu.



Vývinové úlohy dieťaťa (alebo dospelého v role študenta/ky, či zamestnanca) vo fáze stávania sa:

- oboznámenie sa s prechodom do novej školy/ pracovnej pozície
- zoznámenie sa s budúcimi kľúčovými opatrovateľmi (lektormi, manažérmi...) a ich rolami a pozíciou
- zažiť, že ste oddelení a zároveň už trochu prepojení
- urobte praktické kroky, či opatrenia ktoré by vás pripravili na to, že niečo nové začína, niečo nové sa idete učiť, alebo začať na novom mieste
- v prípade potreby sa venujte úlohám pre fázu „Prechod na iné miesto/Moving On“.

Potvrdenia/afirmácie, ktoré by malo zažiť dieťa zo strany opatrovateľa, alebo učiteľa, lektora, manažéra, či iného personálu:

- Sme radi, že ste sem prišli.
- Vaše potreby a bezpečnosť sú pre nás dôležité.
- Už sme s vami v spojení .
- Môžete sa rozhodnúť, ako tu chcete byť .
- Máme ťa radi takého, aký si.
- Môžete byť tým, kým ste.

Užitočné správanie, ktoré podporuje facilitátor, učiteľ, či manažér:

- zamestnanci si overia svoje predsudky o novom/ých príchode/och
- zamestnanci sa vyhýbajú predsudkom, ktoré by ich mohli viesť k negatívnym skúsenostiam s novoprijatým pracovníkom
- zamestnanci zhromažďujú užitočné materiály a poznatky týkajúce sa novoprijatých osôb
- zamestnanci začnú oslovovať novoprijatých pracovníkov.



Inšpirácia pre prax

Využitie umelej inteligencie v supervízii

Umelá inteligencia je ešte iba na začiatku svojho rozvoja a aktuálne nedokáže nahradiť intervencie pomáhajúcich profesionálov, lektorov alebo supervízorov. Ide o nový koncept, ako v oblasti psychoterapie, koučovania, tak aj v oblasti supervízie, no už teraz je však isté, že časom budú musieť odborníci vytvárať pracovné partnerstvá so systémami umelej inteligencie - napr. ako keby mali v miestnosti tieňového konzultanta. Existujú dva hlavné scenáre, v ktorých sa umelá inteligencia aktuálne používa ako pomoc pre supervízora.

Odborník, napr. kouč, prinesie na supervíziu svoj problém. AI mu poskytuje podporu v analýze. Napr.:

- Sleduje a vníma vzorce v reči tela, tónu rozhovoru a opakovanom používaní významných slov alebo fráz.
- Prepája predchádzajúce a na seba nadväzujúce supervízne sedeniami s cieľom identifikovať opakované vzorce problémov.
- Reaguje na prezentované a implementované teoretické modely, ktoré v nahrávkach rozpozna, analýzu, doplní zdroje alebo odporučí modely ak sa ich supervízor alebo pomáhajúci odborník rozhodne poskytnúť.
- Na konci supervízneho stretnutia sumarizuje témy (ktoré môžu byť užitočné aj pre následné reflexie supervízora).

Inou možnosťou je, že supervízor má tiež asistenta AI, ktorý je prítomný na jeho supervíziách. Tieto dve umelé inteligencie (supervízorova a odborníkova) sa môžu počas supervízneho rozhovoru navzájom dopĺňať, viesť dialóg a podporovať. Jednou z výhod tohto usporiadania je, že supervídovaný a supervízor si môžu podľa ľubovôle znovu vypočúť a prehrať presné slová, ktoré klient použil. Obe AI môžu tiež spoločne hľadať znaky paralelného procesu, napríklad reč tela odborníka v supervízii, ktorá napodobňuje reč tela klienta v terapeutickom/koučovacom sedení. Keď supervízor aj supervídovaný vnímajú umelú inteligenciu ako vítaný zdroj, malo by byť možné, aby ľudská inteligencia aj umelá inteligencia pracovali v harmónii. Naučiť sa pracovať s umelou inteligenciou si bude vyžadovať celý rad nových, ešte nedefinovaných kompetencií. Potenciál obohatiť každé supervízne stretnutie je však značný. V budúcnosti môžeme predpokladať, že pri uzatváraní supervíznych dohôd bude potrebné zohľadniť, že súčasťou procesu je tretia strana (umelá inteligencia). V prípade, že umelá inteligencia uchováva informácie vyplývajúce zo supervízie, bude potrebné jasne stanoviť, ako sa s týmito údajmi zaobchádza a ako sú chránené.



Hry a aktivity

Cesta empatie

Táto aktivita pomáha podporovať empatiu na pracovisku prostredníctvom pochopenia rôznych perspektív.

Čas: 15-30 minút, materiály: napísané podnety na diskusiu o "perspektíve", účastníci: malé skupiny 3-6 osôb

Pokyny

- Rozdajte každému členovi skupiny podnety na "perspektívu". Podnetmi môžu byť napríklad problémové situácie ako "Ako nový zamestnanec mám problém vyjadriť sa na stretnutiach", alebo "Ako manažér mám problém zosúladiť pracovný a osobný život".
- Každý člen skupiny by sa mal striedavo podeliť o svoju výzvu a o to, ako sa ho osobne týka.
- Ostatní členovia by mali aktívne počúvať a kásť otvorené otázky, aby hlbšie pochopili názory svojich kolegov.

Debrief

Diskutujte o tom, ako môžu rôzne perspektívy formovať pohľad človeka a ovplyvňovať jeho konanie na pracovisku. Povzbudzujte tím, aby pri náročných rozhovoroch zohľadňoval rôzne uhly pohľadu.

Štafeta hrania rolí

V tejto praktickej aktivite si tímy prostredníctvom hrania rolí precvičia zvládanie náročných rozhovorov na pracovisku.

Materiály: scenáre pre hranie rolí, účastníci sú v pároch

- Pokyny
- Každý dvojici sa dá scenár s náročnou situáciou na pracovisku, ktorý má zahrať, napríklad ako sa vyrovnáť s časovým limitom projektu.
- Vyhradte im čas na precvičenie scenára s dôrazom na empatiu a jasnú komunikáciu. Po určitom čase požiadajte dvojice, aby si vymenili úlohy a zopakovali scenár.

Debrief

Diskutujte o tom, ako každá dvojica zvládla scenár inak a aké techniky boli účinné. Povzbudte účastníkov, aby sa zamysleli nad svojím vlastným komunikačným štýlom a nad tým, ako ho môžu zlepšiť v ťažkých rozhovoroch.

Workshop o scenároch

Toto cvičenie pomáha rozvíjať komunikačné stratégie na riešenie zložitých problémov na pracovisku. Podporuje tiež analytické myslenie a tímovú prácu, keďže zamestnanci spolupracujú pri navrhovaní riešení.

Čas: Rôzne podľa zložitosti, materiály: balíčky prípadových štúdií, tabuľa a fixky, účastníci: 2-6 osôb na skupinu.

Pokyny

- Rozdajte každej skupine rôzne prípadové štúdie, ktoré simulujú scenáre, ako je napríklad zvládnutie krízy v organizácii alebo riešenie konfliktov v tíme.
- Poskytnite tímom určitý čas na brainstorming a vypracovanie komplexného komunikačného plánu.
- Každá skupina predstaví svoju stratégiu s podrobným opisom krokov a zdôvodnením, pričom na vizuálne znázornenie použije tabuľu.

Debrief

Identifikovať úspešné stratégie a oblasti, ktoré je potrebné zlepšiť v komunikačných plánoch skupiny. Zvážte, ako možno tieto prístupy integrovať do každodennej činnosti s cieľom zlepšiť celkovú tímovú spoluprácu a riešenie problémov



Akcie a podujatia

ONLINE

ZVLÁDANIE NÁROČNÝCH SITUÁCIÍ V ROZHOVOROCH - SÉRIA WEBINÁROV

29. január - 10. december 2025

Zámer kurzu

Zámerom tejto série je detailne sa zamerať na rôzne druhy náročných situácií v ťažkých rozhovoroch, nech sa tieto rozhovory dejú na pracovisku alebo v súkromnom živote. Na konci každého webinára budú účastníci/čky oboznámení s tým, aká stratégia, postupy a konkrétne techniky môžu použiť pri riešení danej témy webinára. Každý webinár bude obsahovať, okrem prezentácie a diskusie aj krátke cvičenia a ukážky ťažkých rozhovorov a bude postavený na princípoch dobrej praxe a výskumom overených postupoch. Každý webinár bude mať hosťa/ky z oblasti, ktorej sa venuje. Webináre sú vhodné nielen pre pomáhajúce profesie, ale aj pre manažérov, rodičov a všetkých, ktorí chcú prehĺbiť a zlepšiť svoje konverzačné stratégie v ťažkých rozhovoroch.

Cena

Frekventanti si môžu zakúpiť jeden webinár, sadu troch, alebo celú sériu webinárov.

Celoročný cyklus všetkých 12 webinárov: 350 Eur (odporúčané)

Sada 3 webinárov: 119 Eur

Cena 1 webinár: 49 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. Ťažké rozhovory 29. 1.
2. Ťažké rozhovory v skupinách a tímoch 26. 2.
3. Emócie 19. 3.
4. Emócie v skupinách a tímoch 23. 4.
5. Dohody 14. 5.
6. Dohody v skupinách a tímoch 18. 6.
7. Konflikty 9. 7.
8. Konflikty v skupinách a tímoch 27. 8.
9. Odpor, agresivita, pasivita 24. 9.
10. Odpor, agresivita, pasivita v skupinách a tímoch 22. 10.
11. Vzťahy a moc 19. 11.
12. Vzťahy a moc v skupinách a tímoch 10. 12.

Prihlášky tu: https://www.coachingplus.org/viac-informacii.php?FILE=vzdl-dlh_2024_06



PREZENČNE

APLIKOVANIE „MOTIVAČNÝCH ROZHovorov“ V PRAXI ODBORNÝCH ZAMESTNANCOV
- akreditácia MŠVVaŠ SR - inovačné vzdelávanie

4. - 5. február 2025

17. - 18. marec 2025

28. - 29. apríl 2025

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.



SUPERVÍZIA SUPERVÍZIE A MENTORINGU

5. MAREC OD 9:00 DO 17:00

- dvojdný 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.

**„Liečivé vzťahy podľa teórie R. Erskina“ Aplikácia transakčnej analýzy v psychoterapii
10. - 11. marec 2025**

Vážené kolegyně a kolegovia,

Coachingplus a Asociácia transakčnej analýzy Slovenska (ATA SK) vás pozývajú na seminár s Hanou Yavorskou. PhD, TSTA (P) psychologičkou, medzinárodne certifikovanou psychoterapeutkou, trénerkou a supervízorkou v transakčnej analýze z Ukrajiny.

Cieľom seminára je poskytnúť účastníkom hlboké pochopenie súčasnej, aplikovanej teórie Transakčnej analýzy, ktorú budú môcť využiť pri svojej práci s klientmi.

Na seminári sa budeme venovať nasledujúcim kľúčovým otázkam:

- Pojem životného scenára v Transakčnej analýze.
- Vplyv životného scenára na vnímanie seba, iných a sveta zo strany klienta.
- Diagnostika životného scenára klienta v Transakčnej analýze.
- Analýza rôznych typov skúseností (preverbálne, verbálne, implicitné a iné).
- Vzťahový kontrakt v psychoterapii klienta.
- Typy potrieb vo vzťahoch a ich naplnenie počas terapie.
- Psychoterapia cez vzťahy a ďalšie dôležité aspekty.

Hanna Yavorska sa podelí o teóriu Transakčnej analýzy a poskytne príklady z praxe vedenia prípadov. Účastníci seminára budú mať možnosť položiť svoje otázky vo forme supervízií. Seminár je jedinečnou príležitosťou spoznať princípy integratívneho prístupu v TA Richarda Erskina a ich aplikáciu v klinickej aj poradenskej praxi.

Cena seminára je 210 Eur. Dvojdný seminár sa bude konať v Bratislave, v dňoch 10. a 11. marca 2025 a po jeho absolvovaní dostanete osvedčenie o absolvovaní a záujemcovia z klinického kontextu aj kredity SKP. Viac info a prihlášky nájdete na mihalkova@coachingplus.org

SUPERVÍZIA MOTIVAČNÝCH ROZHOVOROV

9. APRÍLA 2025

- 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****28. MÁJ 2025**

- 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

MOTIVAČNÉ ROZHOVORY V SKUPINÁCH A TÍMOCH**16. - 17. JÚN 2025****7. - 8. JÚL 2025****8. - 9. SEPTEMBER 2025****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 420 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

**AKO BYŤ MENTOR?**

- s Vladom Hambálkom a Silviou Gallovou MCC

Výcvik v mentoringu pozostávajúci zo 5 modulov, v termínoch:

2. - 3. október

6. - 7. november

4. - 5. december

19. - 20. január 2026

9. - 10. február 2026

Cielom tréningového programu „Ako byť mentor“ je integrácia predchádzajúcich pracovných a osobných skúsenosti s teoretickými koncepciami a kompetenciami mentorovania. Účastníci budú po jeho absolvovaní schopní viesť proces mentorovania takým spôsobom, aby efektívne rozvíjal vedomosti, schopnosti, zručnosti a postoje mentorovaného študenta. Zároveň si účastníci rozšíria svoje poznatky o teórii a rozvinú komunikačné zručnosti a metodiku potrebnú pre profesionálny rast v oblasti mentorovania. To pomôže obohatiť individuálny model praxe účastníka výcviku a bude viesť rozvoju profesionálnej identity mentora. Tréningový program obsahuje okrem interaktívneho vzdelávania aj hodiny supervízie pre frekventantov vzdelávania a príležitosti aplikovať svoje poznatky na množstvo pracovných kontextov.

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



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) PROCESSE

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 sa účastník/čka nemôže dostať na niektoré zo stretnutí vzdelávania osobne, po dohode s lektormi sa môže pripojiť online cez platformu ZOOM.