



Obsah news

- Cyklus vývinu Pameľy Lewin štádium bytia
- Práca s neistotou v supervízii
- Ako pracovať s presvedčeniami v tíme, či skupine

**Cyklus vývinu -
prvé štádium** 2

Inšpirácia pre prax 4
Zvládnutie pochybností
o sebe samom

Hry a aktivity 5
Zmena perspektív

Akcie a podujatia 6



Cyklus vývinu - prvé štádium

Tento rok sa v našich news venujeme téme Cykly vývinu. Ako sme spomenuli minule, ide o model, ktorý zdôrazňuje význam ETAPY, nie veku. Zdôrazňuje vplyv kontextu a konkrétne vývinové úlohy. 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 a ako dostanem to, čo potrebujem. Model cyklov vývinu sa využíva nielen vo vývinovej psychológii, ale je praktický pre psychoterapeutov, pedagógov a následne, aplikovaný na vývin skupín, či tímov aj pre lektorov, či koučov. V januárových news sme sa venovali štádiu 0, resp. fáze 0 „stávanie sa“, v tohto mesačných news rozoberieme štádium bytia.

Štádium 1. Bytie

Ide o obdobie od 0 do 6 mesiacov, kde je fundamentálne dôležité, aby dieťa zistilo, že existuje a jeho potreby a pocity sú dôležité. Základnou vývinovou úlohou je získať skúsenosť o svete. Jeť, piť, spať, byť v pohodlí a byť milovaný. Hlavnou témou je otázka zážitku dieťaťa, či je hodnotné a hlavnou potrebou bezpečie a kontakt. To najhoršie, čo sa môže stať, ak deštruktívne skúsenosti z tohto obdobia vedú k zážitkom (až vražedným zákazom) nebud', nedôveruj, či nemaj potreby.

Etapy a kľúčové charakteristiky	Vývinové úlohy	Afirmácie/potvrdenia
Vyhľadávanie a prijímanie starostlivosti	Môcť prejavíť potreby a prijať starostlivosť Môcť začať dôverovať druhému Naučiť sa uspokojiť potreby Vytvárať emocionálnu väzbu Priятие dotyku	Som rád že si tu Patriš sem Som rád že si ty si ty Môžeš cítiť všetky svoje pocity Chcem tu byť s tebou a starať sa o teba

Keď veci nejdú ako majú	Recyklácia	Po 6 mesiacoch je táto fáza významná
V mladosti a dospelosti majú ľudia s deficitmi v tomto štádiu pochybnosti o svojom bytí a práve byť.	Keď sme znova (ako dospelí) v štádiu bytia, môžeme prestať robiť veci, prestať myslieť, chceme iba byť a nič nerobiť. V extrémnych prípadoch dospejeme k tomu, že nechceme žiť. Budeme mať tendenciu viac spať, častejšie jeť, mať problémy so sústredením a budeme hľadať uznanie za to, že sme tým kým sme a nie za to, čo robíme. Môžeme mať zvýšené potreby dotyku, kontaktu a blízkych vzťahov s ostatnými.	Keď sme unavení, zraniteľní, zranení, chorí, alebo v strese V období rýchlych zmien, alebo rastu. Keď človek utrpí stratu, alebo traumy. Pri starostlivosti o dojča, alebo na začiatku tehotenstva. Na začiatku akéhokoľvek nového procesu.



Čas keď je v živote dobré sa vrátiť k potrebám štádia bytia

- Ak máme pocity, že nám emocionálne „došiel plyn“.
- Ak spochybňujeme našu primeranosť, máme pocity bezmocnosti a spochybňujeme, či sa dá druhým dôverovať.
- V prípadoch, ak nevieme čo potrebujeme.
- V prípadoch, keď chceme, aby druhí vedeli čo potrebujeme.
- Chýba nám kontakt, fyzický kontakt, alebo sme zažili traumu, napríklad aj fyzickú, či sexuálnu ujmu.

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

- Volanie o starostlivosť, žiadosť o podporu a pomoc.
- Plač alebo iné signály primerané veku na uspokojenie potrieb.
- Akceptovanie dotyku, záujmu a starostlivosti.
- Prijat' to, čo mi pomáha a tvoriť emocionálne väzby - naučiť sa dôverovať starostlivým dospelým (iným kolegom) a sebe samému.
- Rozhodnúť sa žiť, byť s druhými a so sebou.

Úlohy a potvrdenia/afirmácie, ktoré by malo zažiť dieťa (ale aj dospelý) zo strany opatrovateľa, alebo učiteľa, lektora, manažéra, či iného personálu

- Podpora dieťaťa pri plnení úloh súvisiacich s vývojom v tejto fáze.
- Poskytovanie dôkladnej starostlivosti podľa potreby.
- Myslieť za dieťa, keď je to potrebné, a zároveň sledovať jeho vývoj v danej fáze.
- Použiť dotyk, držanie, rozprávanie a intuíciu, aby ste sa rozhodli, čo potrebuje.
- Byť spoľahliví a dôveryhodní.
- Vyhľadať pomoc, keď ste si ako pomáhajúci nie istí, ako reagovať na dieťa (dospelého).
- Umožniť zažiť
 - to, že študentom alebo pracovníkom idú veci dobre,
 - že je v poriadku pýtať sa alebo aj prerušiť proces a zaujímať sa o to, čo je dôležité,
 - snívať, premýšľať, rozjímať...
- V skupinách je čas na zoznámenie sa a warm up aktivity.



Inšpirácia pre prax

Zvládnutie pochybností o sebe samom

Supervízna metóda Michelle Lucasovej sa využíva v situáciách, keď supervidovaný hľadá uistenie. Je možné, že počas sedenia s klientom niečo nešlo tak, ako malo, alebo sa supervidovanému zdá, že niečo uniká. Emočne je cítiť v supervidovanom viac detskej kvality, pričom sa počas supervízie presúva od normatívneho rozhovoru k hlboko osobnému a rozvojovému rozhovoru. Zámerom supervízora nie je chláholiť alebo upokojiť supervidovaného ani mu pomôcť odstrániť jeho pochybnosti o sebe samom, ale skôr prijať potenciál pochybností o sebe samom pre učenie, ktoré v sebe môžu skrývať.

Postup

Krok 1: Často sa práca začína vtedy, keď je supervízor priamo požiadaný alebo si všimne, že supervidovaný od neho hľadá uistenie.

Krok 2: Supervízor si po zvedomení odkryje na povrch svoj pocit zo stretnutia a pozýva supervidovaného k práci na hlbšej úrovni, pričom si starostlivo vyjasní, ako sa bude pracovať s hranicami a bezpečím a kedy a ako si každý všimne neúžitocný diskomfort.

Krok 3: Vyzvite supervidovaného, aby podrobnejšie opísal pocit pochybností, ktorý prežíva. Užitočné otázky by mohli byť:

- O aký druh pochybností ide?
- Ktorá vaša časť si najviac všima pochybnosti?
- Čo by vám pochybnosti mohli chcieť povedať... možno niečo, čo sa sotva odvážite počuť?
- Ak je v týchto pochybnostiach kúsok pravdy, čo by to mohlo byť?

Krok 4: Prehlbte skúmanie tým, že pomôžete supervidovanému vyjadriť jeho skúsenosť so skúmaním jeho pochybností. Užitočné otázky by mohli byť:

- Ako prežívate túto prácu práve teraz?
- Čo si všimate vo svojom vedomí? Čo je vám už známe? Čo ešte nie je známe?
- Ako ďaleko je hranica vášho nepohodlia? Ako by sme sa k nej mohli priblížiť?

Krok 5: Poskytnite supervidovanému prestávku na oddych a spracovanie nových informácií.

Krok 6: Overte si, ako by chcel supervidovaný využiť zostávajúci čas, a podľa toho reagujte.

Ako pracovať s týmto prístupom...

Tento supervízny postup je osobitým spôsobom, ako udržať supervidovaného v jeho pocite neistoty a možno aj rastúcej úzkosti. Vyššie uvedené kroky sú preto iba približnou predstavou o tom, ako sa bude dialóg odvíjať. Aj keď neponúkame uistenie, je užitočné ponúknuť podpornú prítomnosť, pretože otázky často majú investigatívny charakter. Supervízor môže uľahčiť dialóg tým, že bude modelovať svoje vlastné pochybnosti a neistotu. To si vyžaduje jazyk, ktorý v rovnakej miere obsahuje dôveryhodnosť aj nevedomosť. Môže sa vyskytnúť aj paralelný proces alebo protiprenosová rezonancia. Ak pri ponúkaní otázok používate skúmavý jazyk a vo vlastnej somatickej reakcii si všimnete jemnú úzkosť, potom pravdepodobne pracujete v pomáhajúcom priestore. Odolajte pokušeniu ku koncu skúmania presunúť diskusiu do priestoru, ktorý sa môže zdať bezpečnejší, ľahší a pozitívnejší. Zmyslom tohto prístupu je ostať v nepohodlí a opísať skúsenosť tak, aby sa nepohodlie spracovalo plnšie, a zistiť tým, aké učenie sa objaví. Ak sa používa v rámci skupiny, môže vytvárať ďalšiu úroveň zraniteľnosti. Preto by malo byť cvičenie vyhradené pre zrelé a etablované skupiny so supervízorom, ktorý má hlboké skúsenosti so skupinovú dynamikou.



Hry a aktivity

Zmena perspektívy

Táto aktivita pomáha zamestnancom lepšie si uvedomiť vlastné predsudky a to, ako môžu ovplyvňovať ich interakcie s ostatnými. Rozpoznaním týchto problémov môžu členovia tímu pracovať na vytvorení inkluzívnejšieho a akceptovateľnejšieho pracoviska.

Čas: 15-30 minút, materiály: papier a pero, možný je ľubovoľný počet osôb v skupine

Pokyny

- Požiadajte každého účastníka, aby napísal tri domnienky, ktoré má o konkrétnom kolegovi, bez použitia jeho mena. Povzbudte ich k úprimnosti a otvorenosti.
- Keď všetci napíšu svoje predpoklady, zozbierajte papiere a náhodne ich rozdeľte.
- Požiadajte každú osobu, aby nahlas prečítala predpoklady, ktoré dostala. Cieľom nie je určiť, kto ho napísal, ale zamyslieť sa nad samotnými predpokladmi - čo umožňujú a čomu bránia.
- Uľahčite diskusiu o vplyve predpokladov a o tom, ako môžu ovplyvniť naše interakcie s ostatnými.

Debrief

Identifikovať spôsoby podpory akceptácie, porozumenia a inkluzívnosti na pracovisku. Povzbudzujte členov tímu, aby aktívne spochybňovali svoje vlastné predpoklady a predsudky, čím podporíte pozitívnejšiu pracovnú kultúru.



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. Webinára 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

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 prihlasovať 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.