



Pár slov na úvod

Coachingplus sa dlhodobo venuje tomu, aby prinášalo na Slovensko to, čo je vo svete zaujímavé a čo by sme chceli rozvíjať u nás. Ivan Valkovič napríklad minulý rok preložil knihu Jona Fredericksona o Krátkodobej intenzívnej psychodynamickej terapii. Je to majsterštuk. V týchto news vám chceme priblížiť to, ako sa dá tento spôsob myslenia a práce preniesť do párovej terapie. O tom je septembrový rozhovor. Keďže sa dlhodobo venujeme supervízii a aj tímovej práci, v news každomesačne nájdete aj aktivity, ktoré s týmito témami súvisia. Kedysi sme pomohli rozbehnúť na Slovensku výcvik v transakčnej analýze a dlhodobo nás zaujíma myšlienka ako sprostredkovať myšlienky Erika Bernea a jeho kolegov zážitkovo, nie cez flipchart. Takže, ak sa zaujímate o to, ako učiť koncepty supervízie, ale aj transakčnej analýzy v skupinách, inšpiráciu hľadajte aj v našich news. Napokon, last but not least, ako sa hovorí u nás na Liptove, chceme vás aj týmto pozvať na naše jesenné workshopy. Kolekciu akcií jeseň/zima 2019 nájdete na konci našich Coachingplus news. Ako vždy, tešíme sa na stretnutia, či už virtuálne alebo naozaj aj v novom školskom roku.

Obsah

Rozhovor s Catherine Lockwoodovou a Reiko Ikemoto-Josephovou 2

Intenzívna krátkodobá dynamická psychoterapia (ISTDP) v párovom poradenstve

Inšpirácia pre prax 5

Skúmanie hodnôt - na základe príbehu

Hry a aktivity 6

Dve aktivity, ktoré učia teóriu a modely transakčnej analýzy

Pracovné štýly / poháňače

Manažment zmeny: reorganizácia peňaženky

Akcie a podujatia 7



Rozhovor s Catherine Lockwoodovou a Reiko Ikemoto-Josephovou

Intenzívna krátkodobá dynamická psychoterapia (ISTDP) v párovom poradenstve



Intenzívna krátkodobá dynamická psychoterapia je zvyčajne modelom dyadickej psychoterapeutickej práce. Tento text vám priblíži myšlienky a spôsoby práce párových terapeutiek, ktoré ISTDP aplikujú nielen v individuálnom kontexte. ISTDP vychádza z práce Habiba Davanlooa a autorky túto formu terapie kreatívne rozvíjajú v párovom settingu.

Ako ste sa vy dve spoznali a ako ste spolu Catherine Lockwoodovou začali spolupracovať?

Spolupráca je jadrom všetkých modelov psychoterapie. Terapeuti spolupracujú so svojimi klientmi, aby dosiahli želané výsledky. A terapeuti často spolupracujú s inými terapeutmi - aby koordinovali starostlivosť, poskytovali konzultácie a rozvíjali si klinické zručnosti. Táto posledná forma spolupráce nás dve priviedla k spoločnému riešeniu problémov bežných v našej párovej práci. Keď sme sa stretli, Catherine Lockwoodová bola párová a sexuálna terapeutka akreditovaná Americkou asociáciou párových a sexuálnych terapeutov (American Association of Couples and Sex Therapists, AACAST) s vyše 20 ročnou praxou v tejto oblasti. Ja som bola v profesii relatívne nová. Stretli sme sa na kurze Intenzívnej krátkodobej dynamickej terapie, ktorý robil Habib Davanloo na Kalifornskej univerzite v Los Angeles. Tento kurz začal pre nás nesmierne vzrušujúcu dobu objavovania a inovácií našej práce. Ak je možné zamilovať sa do modelu psychoterapie, obe sme sa ťažko zamilovali.

ISTDP je vizuálne a viscerálne vzrušujúci model. Väčšina pracovníkov ISTDP nahráva svoju prácu na video, aby zlepšili načasovanie, dávkovanie a presnosť svojich intervencií a mohli sa znovu pozrieť na to, čo presne sa dialo na danom sedení. To znamená, že noví terapeuti majú jedinečnú možnosť pozorovať prácu majstrov v odbore, ako na sedeniach dosahujú výsledky, ktoré (nováčikom) pripadajú ako zázrak alebo čosi také. Na kurze sme sledovali klientov na videu, ako sa bez obrany a dojímavu ponárajú do intenzívnych, bolestivých pocitov. A pozorovali sme klientov, ktorí sa konfrontovali s dávnymi pochovanými spomienkami a predstavami, ktoré sa často vynárali v rýchlym, podrobnom a prekvapujúcom slede. Pre nás, nové, bolo vzrušujúce byť svedkom majstrovstva procesu a finálnych výsledkov, ktoré pri sledovaní na videu vyzerali nanajvýš dramaticky. Divák ne-

mohol poprieť, že sa tu u týchto klientov diala hlboká a ozajstná transformácia.

A čo nasledovalo?

Krátko potom sme sa, Catherine a ja, zapísali na trojročných výcvik ISTDP. Začali sme konzultovať svoje prípady a spolupracovať na integrácii efektívnejších elementov ISTDP do párovej terapie. Keďže ISTDP bola pôvodne vypracovaná na prácu s jednotlivcami, v odbornej literatúre sme nenašli dostatok informácií o ISTDP a párovej terapii (až na výnimky: Have de Labije, 2006; Solomon, 2001). Obe sme sa nadchli pre skúšanie novej metapsychológie a súboru intervencií do spoločných ťažkostí, s ktorými sme sa stretávali pri našej práci s pármami. Napísali sme článok, ktorý sa stal akýmsi výťažkom nášho výskumu, úprav a neustáleho experimentovania pre členov dlhodobého výcviku Párovej a sexuálnej terapie vedeného Dr. Walterom Brackelmannsom na Lekárskej fakulte UCLA. V tomto článku bolo naším cieľom podeliť sa o naše skúsenosti so spolupracou, inováciou a ovplyvňovaním viacerých teoretických modelov.

Načrtli by ste stručne, v čom je Intenzívna krátkodobá dynamická terapia jedinečná?

Priekopníkom a tvorcom ISTDP bol Dr. Habib Davanloo a učinil tak už v 1960-tych rokoch. Model ďalej vášnivo inšpiroval praktikov a výskumných pracovníkov, ktorí toto dedičstvo neustále rozširovali, skúmali, diskutovali a debatovali o ňom, pričom tak čoraz viac osvetľovali a inovovali pôvodný model Dr. Davanlooa. Stretávame sa tak s menami ako Malan, Frederickson, McCoughlinová, Abbass, Della Selva, Have De Labije, Neborsky... je ich veľa. ISTDP funguje na princípe, že rané ruptúry puta medzi rodičom a dieťaťom vedú k intenzívnym, komplexným pocitom a impulzom, ktoré sú vytlačené z vedomia úzkosťou a obrannými mechanizmami. Po čase sa adaptívne obrany, kedysi potrebné na prežitie, stanú škodlivé pre zdravú emocionálnu reguláciu a nie je potrebné ich generalizovať na všetky vzťahy. V tomto intrapsychickom konflikte vidíme napätie medzi nevedomými pocitmi a impulzmi a obranami, ktoré proti nim pacienti používajú (odpor). To vedie k tvorbe symptómov, vrátane psychiatrických porúch, funkčných a somatických porúch, vzťahových ťažkostí a poškodzujúceho správania. Klinickí pracovníci s výcvikom v ISTDP spolupracujú s klientmi na tom, aby rozpoznali a zanechali sebazničujúce vzorce obrán, najmä obranné bariéry proti emocionálnej blízkosti. Liečba často začína tak, že klinik osloví taktické obrany, ktoré klienti používajú na to, aby udržali terapeuta v emocionálnom odstupe. ISTDP terapeut podporuje intimitu priamym a úprimným spôsobom, ktorý posilňuje terapeutickú alianciu a klientove emocionálne kapacity. Rovnako dôležitá je schopnosť ISTDP terapeuta pomáhať



klientom zdravo regulovať hlbšiu úzkosť, ktorá narastá, keď sa konfrontujú a opúšťajú obrany. Takáto presne vyladená spolupráca rýchlo buduje klientovu kapacitu, ktorá umožní prielom dlhodobého pochovaného afektu a potlačených spomienok, čo Davanloo nazýva „odomykanie nevedomia“. Akonáhle sa tieto intenzívne pocity, spomienky a súvisiace ruptúry vzťahovej väzby mobilizujú, dajú sa spracovať a vyliečiť. Takáto starostlivá reštrukturalizácia emocionálnej regulačnej kapacity spolu s intenzívnym prielomom nevedomého afektu vedie k rýchlej úlave od symptómov a k zmene charakteru, ako aj k väčšiemu súcitiu so sebou a lepším vzťahom.

Čo presne máte na mysli pod úzkosťou a obranou?

Podľa našej mienky jednou z najrevolučnejších črt ISTDP je jej presné porozumenie a pozornosť voči telesným spôsobom, ktorými sa úzkosť manifestuje v tele a ako táto úzkosť funguje spolu s obranou, aby regulovala jadrový afekt. Pozorovali sme, že klienti si neuvedomujú, ako anxieta vplýva na ich telo. Vo výcviku ISTDP sa pomáhajúci pracovníci učia pozorne sledovať (a učiť svojich klientov, aby aj oni sledovali) presné symptómy úzkosti tak, ako ich napríklad opisuje vo svojej knihe Frederickson (máme preloženú a možno sa aj vydá, poznámka Coachingplus©), aby pôsobili v optimálnom klientovom „okne tolerancie“ tak, ako ho chápu tí, ktorí pracujú s traumou.

A ktoré sú tie symptómy úzkosti?

ISTDP terapeuti sledujú úzkosť v štyroch hlavných kanáloch. Prvý a najzdravší kanál sú pacientove vôľové alebo priečne pruhované svaly. Anxieta v tomto kanáli sa často manifestuje ako hlboké vzdychy, napätia, zatínanie pästi a nepokoj. Sledujeme aj anxieta v sympatickom nervovom systéme, ktorá sa prejavuje vo forme sucha v ústach a hrdle, búšenia srdca, potenia, studených rúk alebo trasu. Pri aktivovanom parasympatickom nervovom systéme alebo systéme hladkého svalstva môže pacient uvádzať závrate, nevoľnosť, pocity na zvracanie, hnačku, nutkanie na močenie, zápchu, kyslý reflux a náhlu stratu svalového napätia (napr. rôsolovité nohy). Kognitívno-percepčné disrupcie sa môžu objaviť ako inkohorentné, oneskorené alebo zrýchlené myšlienky, či poruchy videnia, ako je napríklad tunelové videnie, alebo sluchové poruchy, ako je zvonenie v ušiach. Symptómy v týchto dvoch posledných kanáloch – parasympatický systém a kognitívno-percepčné funkcie – indikujú, že klient prekročil okno tolerancie a už nedokáže zdravo regulovať anxieta. Inými slovami prekročil prah bezpečnej úzkosti a terapeut musí okamžite intervenovať, aby túto úzkosť redukoval.

Prečo je to dôležité?

Pretože veľká, neregulovaná anxieta môže zhoršiť somatické a depresívne symptómy a privolať intenzívne projekcie a nevhodné asociácie. Na nižších úrovniach to bráni zdravému emocionálnemu prežívaniu a spúšťa deštruktívne obrany, ktoré od pacienta „odháňajú“ iných ľudí, včítane intímnych partnerov a terapeuta. Medzi najčastejšie obrany, s ktorými sa v párovej

terapii stretávame, patrí obviňovanie, kritizovanie, výhovorky, odmietanie, explozívne výbuchy afektu, odstup (známy aj ako odtiahnutie sa alebo zamurovávanie), sarkazmus, intelektualizácia, racionalizácia, ignorovanie, podceňovanie, odmietnutie, dávanie rád (napríklad „Nemala by si sa tak cítiť!“), hranie sa na obeť a v extrémnych prípadoch disociovanie. Nehovoriac o tom, že keď sú obaja partneri v anxióznom, obrannom stave, nemôžu kontajnovat' a metabolizovať svoje vlastné pocity, ničo ešte pocity partnera. V takých prípadoch nie je možná empatia, zdravé spoločné regulovanie afektu a intimita.

Prečo k vám zvyčajne páry chodia do terapie?

Podľa našich skúseností, keď páry prídu do terapie, mnoho z nich uvádza ako problém „komunikačné ťažkosti“. Ale iba zriedka sme pozorovali páry, ktoré by trpeli neschopnosťou komunikovať. Skôr majú ťažkosti v regulovaní intenzívnych pocitov a v dôsledku toho sa dostávajú do pasce deštruktívnych vzorcov narábania so svojimi pocitmi a pocitmi toho druhého. Mnoho významných párových poradcov, či klinických a výskumných pracovníkov a teoretikov pozorovalo podobné vzorce správania u párov a opisali ich výstižnými slovami. Napríklad Susan Johnsonová opisuje opakujúce sa vzorce vzťahu ako „negatívny interakčný cyklus“, kým John Gottman opisuje určité fixné, hostilné interakcie ako „štyria apokalyptickí jazdci“. Podľa našich vedomostí sa všetci zruční pároví terapeuti snažia aplikovať intervencie koherentným spôsobom, aby prerušili deštruktívne vzťahové vzorce a nahrádzajú ich zdravými túžbami bezpečnej vzťahovej väzby a intimitou.

A aký je špecifický prístup intenzívnej krátkodobej dynamickej terapie k prehlbovaniu intimity a náprave párového vzťahu?

ISTDP možno vo svojej podstate opísať ako nápravný systém vzťahovej väzby. My sme ISTDP terapeutky, ktoré pracujú aj s pármí, preto sme začali identifikovať najúčinnšie komponenty ISTDP, ktoré možno aplikovať pri narušení negatívnych interakčných vzorcov a odstraňovaní bariér emocionálnej intimity a facilitovaní nápravy vzťahu medzi partnermi. Dva z týchto komponentov sú systematická reštrukturalizácia párových vzorcov anxiety a obrany a pozícia terapeuta ako dočasnej prenosovej figúry. S tým druhým nám pomohol Marvin Skorman. Reštrukturalizácia anxiety a obrany u párov je veľmi dôležitá. Jedna z výhod ISTDP je jej schopnosť v reálnom čase ukázať klientom, čo im stojí v ceste – čo je z nášho hľadiska recipročný vzorec anxiety a obrany, ktorý blokuje zraniteľnosť a komplexné pocity, ktoré zase blokujú intimitu. Napríklad keď partner A začne podrobne opisovať svoju frustráciu vo vzťahu s partnerom B, terapeut môže pomôcť obom partnerom porozovať, že anxieta partnera B sa ventiluje cez jeho priečne pruhované svaly a sympatický nervový systém vo forme svalového napätia v celom tele a suchom v ústach, čo potom vedie k obrane formou intelektualizácie a prerušenia očného kontaktu, čo rozvinie do pokusu regulovať svoju narastajúcu úzkosť a hlbšie



položené pocity hnevu a smútku. Tieto presné intervencie z momentu na moment fungujú obzvlášť dobre, pretože udržujú ohnisko pozornosti na tom, čo sa v miestnosti deje emocionálne. S pomocou terapeuta obaja partneri môžu svoje vzorce úzkosti a obrán priamo pozorovať a na mieste reštruktúrovať. Ak sa to aplikuje zručne, tak nám tento prístup umožňuje v reálnom čase robiť nápravy kapacity páru smerom k zdravému spoločnému regulovaniu úzkosti a komplexných pocitov. Spoločné pozorovanie presných emocionálnych a telesných reakcií in vivo tiež pomáha páru vidieť problém z celkom nového, neurobiologického hľadiska, čo slúži na prerušenie ich obvyklého vzorca vzájomného útoku a následného odstupu.

Čo je pre vás najt'ažšie pri aplikovaní tohto modelu v párovej práci?

Najväčšou výzvou pre nás bolo, ako systematicky zaviesť prácu s anxiétou a obranami do terapie s pármí. Najprirodzenejším riešením bolo pustiť sa do malých blokov reštruktúrovania s jedným partnerom, pričom sa ten druhý všetkému prizeral. To bolo možné až po vybudovaní vzájomného porozumenia problému páru, vrátane špecifických spôsobov, ktorými každý z partnerov prispel k ich bolestivému interakčnému vzorcu vis à vis anxiety a obrane. V tom bode sme mohli konzistentne prepájať reakcie partnerov v reálnom čase s problémom, ktorý prezentovali, a pritom ich povzbudzovať, aby používali zdravú alternatívu. Napokon sme zistili, že veľkou pomocou pri posilňovaní empatie a konsolidácie je požiadať partnerov, aby pozorovali rekapituláciu toho, čoho boli práve svedkami. Potom sme požiadali pár, aby spoločne precvičovali, pozorovali a používali zdravú alternatívu aj doma, medzi sedeniami.

Spomínali ste pozíciu terapeuta ako dočasnej prenosovej figúry. Ako pracujete s prenosovými fenoménmi v páre? Nerušia proces?

Je jasné, že páry prichádzajú do terapie s veľkým rezervoárom pocitov voči sebe navzájom (a obvykle aj voči minulým prenosovým postavám). Tieto pocity sú obvykle také intenzívne, že je ťažké ich bezpečne skúmať. Jeden alebo aj obaja partneri môžu v prítomnosti terapeuta okolo seba mlátiť, verbálne tĺcť alebo sa zhadzovať, čo si obvykle od terapeuta vyžaduje, aby vstúpil do roly mediátora, tlmočníka alebo dopravného policajta v záujme toho, aby nedošlo k iatrogenickému poškodeniu. Pri našej spolupráci sme začali upravovať intervencie ISTDP, aby sme uhasili oheň medzi partnermi, alebo aby sme ho presmerovali na vzťah s terapeutom (v psychodynamickom termíne „do prenosu“). Namiesto zastavovania, interpretovania alebo prerámcovania útoku sme vyzvali partnera, aby presne preskúmal fyziologické prejavy intenzívneho pocitu za pozorovania, pričom

čom sme mu pomáhali rozlíšiť pocit hnevu, anxiety a obrany (napríklad vybitie anxiety, ventilovanie, vypustenie). Tento posun ohniska pozornosti z interpersonálneho konfliktu na intrapsychickú exploráciu vždy vedie k mobilizácii pocitov voči terapeutovi, ktoré sa vzápätí skúmajú takým istým spôsobom a potom sa prepájajú naspäť s problémom, ktorý pár prezentoval. Dbá sa na to, aby druhý partner vedel, že bude mať aj on príležitosť urobiť rovnakú prácu s terapeutom. Podľa našich skúseností ak sa táto intervencia urobí zručne, prináša nasledovné výhody: (1) Predchádza poškodeniu partnerov na sedení a ďalšiemu poškodeniu vzťahovej väzby bez toho, aby sa musela intenzita pocitov znižovať; (2) Zlepšuje kapacitu partnerov pozorovať sa a regulovať svoje emócie; (3) Ponúka páru nové, intrapsychické porozumenie ich interpersonálnych problémov; (4) Naruší opakujúci sa negatívny interakčný cyklus v páre a (5) Umožňuje pozorujúcemu partnerovi pochopiť, že problémy sa nevyskytujú iba vo vzťahu k nemu, ale aj k ostatným. Samozrejme existuje veľa psychodynamických terapií, v ktorých terapeut povzbudzuje a potom interpretuje pacientove pozitívne a negatívne prenosové pocity; podľa našich skúseností však len málo modelov tak dôrazne usádza terapeuta do pozície horúceho kresla. Terapeutova ochota vziať na seba to, čo voláme „horúci prenos“ obzvlášť, keď konfrontuje pacientove bariéry voči intimite a zapojeniu, je kľúčovou črtou ISTDP, ktorá je podľa nás veľmi efektívna v práci s pármí. V kombinácii s reštrukturalizáciou anxiety a obrán môže prenosová práca významne deeskalovať negatívne interakčné vzorce a akcelerovať intimitu a zdravú spoločnú reguláciu afektu v páre.

Je niečo, čo by ste chceli povedať na záver?

Rady by sme zdôraznili, že naša práca je vlastne neustály proces učenia sa a že to, čo sme tu prezentovali, nie je kompletná terapia. Svoju prácu chápeme skôr ako formu spolupráce a vzájomného sa obohacovania, v ktorom sa snažíme aplikovať účinné elementy jednej modality na zlepšenie našej práce v modality inej. Pri našej snahe koherentne integrovať ISTDP do našej práce s pármí sme okrem určitých prekážok a výziev objavili oblasti s ohromným potenciálom. Nehovoriac o tom, že sme nadšené spôsobmi, ktorými môže ISTDP pridať značnú hodnotu k párovej terapii. Spolupráca na využití dvoch rôznych modalít zväčšila aj naše povedomie o hodnote zdieľania aspektov teoretických modalít a klinických skúseností, ktoré by sa mohli aplikovať na rozličné liečebné jednotky, populácie alebo teoretické orientácie. Predstavujeme si, že aj vás povzbudí, keď si terapeuti z rôznych škôl vymieňajú skúsenosti a podelia sa o najlepšie postupy, pričom spolupracujú na tom, aby priniesli čo najväčšiu hodnotu sebe i našim pacientom. Budeme radi, ak vás tento rozhovor v niečom inšpiroval.

Odkazy k článku sa nachádzajú v online verzii bulletinu, ktorý je publikovaný na webstránke Spoločnosti pre pokrok v psychoterapii (Society for the Advancement of Psychotherapy).



Inšpirácia pre prax

Skúmanie hodnôt - na základe príbehu

Aktivitu inšpirovala Anne-Marie Aubertová

Teória

Profesionálny rozvoj v pomáhajúcich profesiách, ako je supervízia alebo poradenstvo si vyžaduje poznanie vlastných hodnôt. Tieto hodnoty majú často korene v osobných zážitkoch a biografii. Skúmanie hodnôt takýmto spôsobom pomáha rozvíjať a vyjadrovať etické štandardy zvnútra človeka. Telo a emócie sú v tomto nástroji tiež obsiahnuté.

Cieľ

- Reflexia rozvoja vlastnej osobnej a profesionálnej biografie a toho ako naše predchádzajúce skúsenosti môžu ovplyvniť hodnoty v odbornej práci;
- Reflexia profesionálnych základov etiky v supervízii a poradenstve.
- Potrebný materiál: Tabuľa/flip chart, výkresy, fixky, farbičky

Čas: 75 minút - 3 hodiny alebo viac podľa veľkosti skupiny (9-30) a hĺbky práce

Príprava: Supervízor musí nastaviť časový rámec a pracovné metódy podľa úrovne skupiny.

Inštrukcie

Supervízor pozve účastníkov, aby individuálne vzali hárok papiera a nakreslili sa do stredu. Ďalšie inštrukcie môžu byť napríklad takéto: 'Spomeňte si na ľudí zo svojho života, na ľudí, ktorí nejakým spôsobom niečo pre vás znamenali a boli pre vás dôležití a prispeli k vášmu osobnému a profesionálnemu rozvoju.' (Ak supervízor povie takúto všeobecnú výzvu, môžu sa objaviť pozitívne aj negatívne spomienky na ľudí. Supervízor sa môže zamerať len na pozitívnu časť, ak chce zmenšiť možnosť evokovania negatívneho vplyvu z minulosti. Pozitívne hodnoty však často vznikajú z negatívnych ako aj z pozitívnych vzťahových zážitkov a preto nie je potrebné sa im vyhýbať.) 'Rozdelte papier na dve časti a nechajte priestor pre 3 ľudí z vášho súkromného života (priatelia, rodina) napravo od vás a pre 3 ľudí z vášho profesionálneho života (vzdelanie, práca) naľavo od vás.' (Supervízor to súčasne robí na tabuli, aby to ilustroval.) 'Urobte si poznámky, aby ste si spomenuli na vlastnosti týchto ľudí a skúsili sa rozpamätať, čím boli pre vás dôležití (môže to byť pozitívne i negatívne). 'Môžete kres-

lit', robiť koláž, symboly metafory alebo čokoľvek na vyjadrenie týchto vecí.' (Ak supervízor naznačí tvorejšiu dimenziu, je potrebné viac času). Táto časť cvičenia bude predmetom rozhovoru s jedným alebo dvomi ľuďmi, nie s celou skupinou (veľmi dôležitá!).

Opis krokov

- Krok 1: Inštrukcia (pozri vyššie) (5 minút)
- Krok 2: Individuálna práca (pozri vyššie) (15-60 minút)
- Krok 3: 2 alebo 3 ľudia spolu (pozri vyššie): 'Porozprávajte sa o histórii ľudí z individuálnej práce.' (10-20 minút každý)
- Krok 4: Po rozprávaní individuálne reflektujte niektoré hodnoty, čo títo ľudia pre vás predstavujú. Pozrite sa na podobnosti a rozdiely medzi ľuďmi z vašej súkromnej a profesionálnej oblasti.' (5 minút)
- Krok 5: Porozprávajte sa vo dvojiciach alebo trojiciach. 'Je možné identifikovať hodnoty, ktoré považujete za dôležité v profesionálnej práci? Zapište si ich.' (5-10 minút celkom)
- Krok 6: Posledný krok vo veľkej skupine. Supervízor pozbiera dôležité hodnoty v profesionálnej práci a napíše ich na tabuľu, aby ich každý videl. (To závisí od veľkosti skupiny a dostupného času. Supervízor môže napísať jednu hodnotu z každej skupinky /dvojice/ alebo od niektorých skupiniek a ostatných požiadať, aby ich doplnili). Supervízor facilituje skupinovú reflexiu. (25-60 minút)

Otázky na reflexiu

Pozrite sa na celý obraz:

- Sú tu nejaké hodnoty, ktoré by ste mohli pridať k vašim pôvodným hodnotám?
- Máte námietky voči niektorým hodnotám?
- Čo ešte ostalo, na čom by sme sa mali dohodnúť? (čo by vytvorilo etický kódex pre skupinu)

Niektoré hodnoty by mohli tvoriť spoločné jadro etického kódexu (v tom, čo je pre skupinu dôležité). Sedenie zakončíte reflexiou o prežívaní tohto nástroja.

- Práca s vlastným životopisom - aký význam má pre profesionálnu prácu?
- Čo vám hovorilo vaše telo počas práce? Čo ste cítili?



Hry a aktivity

Dve aktivity, ktoré učia teóriu a modely transakčnej analýzy

Pracovné štýly/poháňače

(Hayová/Kahler)

Ak chcete interaktívne učiť koncepty transakčnej analýzy, existuje niekoľko vhodných spôsobov. Jednou z nich sú skupinové úlohy, ktoré pomáhajú zapojiť účastníkov do aktivity, ktorá je mierne stresujúca, pretože je dosť zložitá a časovo obmedzená - ale nie príliš, len natoľko, aby bola zábavná. Jednou z možností je dať skupine zadanie, že je potrebné napríklad vykonať niekoľko úloh, takže si ich musia zadeliť - napríklad napísať báseň, nakresliť obrázok, vyplniť nejaké číselné úlohy, vyfarbiť nejaké obrázky, usporiadať hracie karty atď. Ak je to možné, vytvoríte inú skupinu účastníkov ako pozorovateľov, ktorí budú sledovať príklady rozličných pracovných štýlov. Pred tým je nutné aspoň stručne umožniť účastníkom získať porozumenie tomu, čo sú pracovné štýly, respektíve poháňače. Tejto skupine pozorovateľov dajte jednoduché pozorovacie hárky s piatimi kolónkami, aby do nich zapísali príklady 5 pracovných štýlov. Skupiny si môžu prípadne vymeniť miesta - na to si pripravte rôzne sady úloh (alebo tie isté úlohy, ale s iným obsahom), aby nedošlo k sút'raženiu medzi skupinami. Pozorovatelia nech potom poskytnú spätnú väzbu o tom, čo pri každom pracovnom štýle pozorovali, najmä ako každý štýl prispel k aktivite. Každú spätnú väzbu využite na 'normalizáciu' v tom zmysle, že všetci občas trochu prehŕňame svoje silné stránky.

Postavy príbehu - deti

Porozprávajte príbeh o skupinke 5 detí, ktoré idú na prázdniny alebo na školský výlet a opíšte, čo zažili, aby v tom boli príklady správania podľa pracovných štýlov čiže „poháňačov“. Za tým účelom vymyslíte dieťa pre každý pracovný štýl/poháňač a potom rozpovedzte príbeh, v ktorom každé dieťa urobí aspoň dve užitočné a jednu neužitočnú vec:

Príklad: Karol - Bud' perfektný - zaist'uje, aby každý vedel, kedy a kde sa podáva jedlo, udržuje poriadok na izbe, ale spôsobí meškanie skupiny, pretože trvá na tom, aby si všetci pred odchodom do bazéna skontrolovali, či majú všetko potrebné, hoci sa preto musia vrátiť na izbu, ak na niečo zabudli.

Príklad: Laco - Poteš ľudí - dbá na to, aby sa každý dobre cítil, stará sa o iné dieťa, ktoré je rozrušené, keď rozlialo nápoj, ale toľko sa stará, aby bol každý spokojný, že mu iné dieťa povie, aby sa prestal starať do toho.

Postavy príbehu - dospelí

Použite rovnaký námet ako vyššie, ale nech je príbeh o dospelých. Môžu to byť hocijakí dospelí, napríklad predavačka, zákazník, ktorý mal nehodu v obchode alebo blízko obchodu, iný zákazník, ktorý videl nehodu, policajt a šofér sanitky. Tento príbeh môže byť aj o fiktívnych učiteľkách - ale v tomto prípade dbajte

na to, aby nevznikla prílišná podobnosť so skutočnými učiteľkami.

Návrh izby

Dajte účastníkom za úloh navrhnúť interiér izby, ktorá reprezentuje pracovný štýl. Mohli by to nakresliť alebo im dajte malé modely a nejaký materiál, ktorý bude reprezentovať látku.

Ego Stav

Na podlahu môžete nakresliť tri kruhy nad sebou a vyzvať účastníkov, aby sa postavili do nich a predviedli typické správanie daného ego stavu. To ich môže do viesť k správnej predstave o transakčnej analýze. Môžete aj Rodiča rozdeliť na kontrolujúceho a starostlivého a Dieťa na adaptované a slobodné (alebo ako sa rozhodnete ich rozdeliť).

Postavy príbehu

Porozprávajte príbeh napríklad o učiteľke v škole alebo o rodine, aby ste mohli do príbehu zaradiť stereotypné správanie, ktoré bude ilustrovať kontrolujúceho Rodiča (napríklad veľmi prísnu starú matku), starostlivého Rodiča (napríklad veľmi starostlivého strýka), funkčného Dospelého (napríklad veľmi logického brata alebo sestru), adaptované Dieťa (čo môže byť veľmi zdvorilý súrodenec) a slobodné Dieťa (čo môže byť zábavný dospelý, ktorý sa nestará o to, čo si o ňom myslia ostatní dospelí). Taký príbeh sa dá vyrozprávať aj o zvieratkách - kde budú jednotlivé ego stavy predstavovať zvieratká a poľovníci ich budú chcieť chytiť a dať do zoológickej záhrady - napríklad zúrivého leva ako kontrolujúceho Rodiča, ktorý chce rozkazovať ostatným zvieratám; milého slona ako starostlivého Rodiča, ktorý sa chce starať o ostatné zvieratá a chce ich uchovať v bezpečí tak, že ich skryje za seba do jaskyne; vlka, ako funkčného Dospelého, ktorý je dobrý a premýšľa a navrhuje, ako preštiť ľudí; veľmi zdvorilého medveďa ako adaptované Dieťa, ktoré poslúchne každú inštrukciu od leva, slona i vlka; a vystrašeného kráľika ako slobodné Dieťa, ktoré chce utiecť, hoci je to väčšie riziko ako ostať spolu v skupine.

Manažment zmeny: reorganizácia peňaženky

Účel

Toto cvičenie demonštruje, prečo by sa zmena nemala vnučovať. Pred týmto cvičením sa uistite, že ho budete môcť s účastníkmi robiť. Budete to musieť zvládnuť opatrne, najmä keď príde na citlivú časť.

Cieľ

Pokúste sa reorganizovať peňaženku iného účastníka na základe toho, čo si myslíte, že je najlepšie.



Čo potrebujete

- Stoly a priestor okolo nich, aby tadiaľ mohli ľudia prechádzať.

Priebeh

- Požiadajte účastníkov, aby vyložili na stôl svoju peňaženku.
- Vysvetlite im, že nič nestratia.
- Potom ich požiadajte, aby vstali a posunuli sa o jedno miesto doľava v smere chodu hodinových ručičiek.
- Teraz má každý pred sebou peňaženku niekoho iného.
- Povedzte účastníkom, že ich úlohou je reorganizovať peňaženku podľa svojich predstáv. Vybrať nepotrebné veci a usporiadať ostatné tak, ako je to podľa nich najlepšie.
- V tomto bode očakávajte váhanie, nepríjemné pocity a možný odpor.
- Ak zbadáte, že niekto sa do toho ihneď pustil (čo nie je pravdepodobné), promptne povedzte nasledovné, aby ste mu zabránili konať: „Skôr, než začnete, chcem, aby ste si uvedomili, ako sa pri tejto aktivite cítite?“ Teraz očakávajte niekoľko obáv.
- Pamätajte, v žiadnom prípade nemožno dovoliť, aby sa niekto hral v cudzej peňaženke. Cieľom tohto cvičenia je šokovať ich tým, že ich o to požiadate.
- Teraz je vašim cieľom pomôcť účastníkom, aby v kontexte zmeny založenej na tom, o čo ste ich práve požiadali, dospeli k nasledovnému:
 - Že ľudia nemajú radi, keď im niekto vnucuje pravidlá bez toho, aby sa s nimi o tom poradil.

- Že v prípade nedostatku záujmu a záväzku budú ľudia čakať pozeráť sa, čo urobia iní. V tej chvíli, ako zbadajú, že iní váhajú (čo sa môže stať preto, že iní tiež chcú vidieť, čo robia ostatní), budú klásť ešte väčší odpor. To vedie k začarovanému kruhu odporu.
- Že ľudia môžu klásť jednoducho odpor a usporiadať veci tak, ako boli predtým, pretože nevidia dôvod na to, prečo by nejaké iné usporiadanie malo byť lepšie ako to ich.
- Že niektorí ľudia nebudú chcieť nič meniť len z princípu.
- Že keď je zmena vnútená direktívne, môže vytvoriť nevoľu, aj keď je očividne dobrá.
- Že sme všetci napodmieňovaní na spoločenskú prijateľnosť určitého správania a že prehrabávanie sa v cudzej peňaženke sa považuje za inváziu do súkromného priestoru a ľudia majú voči tomu silný odpor.
- Povzbudte účastníkov, aby sami navrhli viaceré zmeny, ktoré by sa dali odvodiť z tohto cvičenia.
- Pokračujte záverečnou diskusiou o efektívite tohto cvičenia.

Čas

Vysvetlenie cvičenia: 2 minúty

Aktivita: 10 minút

Skupinová spätná väzba: 5 minút

Diskusia

Aké efektívne bolo toto cvičenie? Naozaj ste si mysleli, že budete vykonávať túto úlohu? Čakali ste, aby ste videli, či sa iní do toho pustia skôr? Nakoľko si budete toto cvičenie pamätať?

Akcie a podujatia

26. - 27. septembra 2019

Práca so skupinou

Rola a intervencie facilitátora v skupinovom procese
- prvý modul

Novinka v ponuke Coachingplus: skupinová práca - prvý z troch modulov o tom, ako sa pracuje v skupine a so skupinou. Cieľom workshopu je vytvoriť priestor pre frekventantov zažiť na vlastnej skúsenosti vedenie rôznych typov skupín, vyskúšať si a reflektovať rôzne role a intervencie facilitátora, ktorý skupiny sprevádza a porozumieť špecifikám práce s rôznymi druhmi skupín. Na konci prvého zo série workshopu budete mať precvičené všetky zručnosti facilitačného kontinua a budete namotivovaní prísť na ďalšie stretnutie.

15. - 16. októbra 2019

Práca so skupinou

Skupina v systéme organizácie, podporné, preventívne, poradenské a terapeutické skupiny
- druhý modul

Séria troch workshopov o skupinovom procese pokračuje v októbri dvojdnovkou o špecifikách preventívnych, poradenských a terapeutických skupín. Počas workshopu budeme skúmať to, ako sa vytvárajú kontrakty so skupinou, spoznáme špecifiká vedenia skupín, ktoré sú súčasťou rôznych organizačných rámcov, budeme sa venovať práci s motiváciou účastníkov, indikáciami aj kontraindikáciami vhodnosti skupinovej práce. Detailne sa pozrieme na špecifiká práce s detskou a adolescentnou skupinou.



10. - 11. decembra 2019

Práca so skupinou

Zážitkové skupiny, tréning, koučovanie a facilitácia
- tretí modul

Posledný zo série troch workshopov o skupinách bude zameraný na zážitkovú prácu v kontexte rozvoja ľudí. Budeme skúmať to, ako sa v skupinách deti aj dospelí učia, aj to, čo potrebujú k tomu, aby sa vytvoril priestor pre zážitkové, interaktívne a tvorivé aktivity. Pozrieme sa na to v čom sa odlišuje koučovanie v skupine od koučovania skupinou, čím sa odlišuje tréning od facilitácie a ako využívať tieto metódy účelne a účinne. Na konci workshopu dostanete certifikát za všetky tri diely našej skupinovej ságy a budete mať jasno v tom akým vedúcim skupiny ste a akým by ste chceli byť

10. - 11. októbra 2019

Efektívny pomáhajúci rozhovor

- prvý modul vzdelávania

Tri dôvody prečo si vybrať tento workshop?... pretože viesť rozhovor, ktorý naozaj pomáha, nebýva jednoduché ... na workshope uvidíte rôzne formy pomáhajúcich rozhovorov. Precvičíte si náročné a ťažké rozhovory s deťmi aj dospelými, spoznáte seba v akcii a dostanete odpovede na všetky otázky spojené s tým čo robiť, aby sme boli efektívni pomáhajúci pracovníci... Efektívny pomáhajúci rozhovor je prvým modulom zo série akreditovaného vzdelávania pre rezort školstva, takže okrem obsahu a formy si prídu na svoje aj tí, ktorí pracujú v školstve a chceli by si zvýšiť plat. Workshop je naša lasika. S Ivanom ho robíme 38 x a vždy inak.

22. - 23. novembra 2019

Práca s emóciami v poradenskom procese

- druhý modul

Dvojdňový workshop „Práca s emóciami v poradenskom procese“ ponúka priestor pre nácvik zručností, ktoré nám pomáhajú efektívne pracovať pri identifikovaní emočného prežívania, jeho explorácii, aj pri neutralizácii silných emócií. Na emócie sa pozrieme z evolučného, psychodynamického, humanistického aj socialno-konstruktivistického hľadiska, ale hlavne prakticky. Náš kamarát hovorí, pracuješ tak ako sa cítiš, takže pod'te sa s nami cítiť dobre. Je to druhý modul základného vzdelávacieho cyklu Coachingplus.

17. - 18. decembra 2019

Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore

- tretí modul vzdelávania

Stretávate sa vo svojej práci so situáciami, keď musíte pracovať s ľuďmi, ktorých ku vám poslal niekto iný, pričom oni sami nechcú? Vyplýva vám z vašej pracovnej pozície nutnosť pracovať s klientmi, ktorí sú vo vašej organizácii nedobrovoľne? Často sa pri práci nachádzate v slepej uličke - klienti nehovoria o podstatnom, zamlčávajú niektoré dôležité veci, odbiehajú od témy, neplatia, chodia neskor...? Dvojdňový workshop „Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore“ ponúkne priestor pre diskusiu, nácvik zručností a prácu s kontextom v situáciách keď klient nechce, alebo nemôže spolupracovať.

Tretí modul a zároveň zakončenie vzdelávacieho cyklu.

Viac informácií a prihlášky

<http://coachingplus.org/kalendar.html>

Coachingplus
Cabanova 42
841 02 Bratislava

Vladimír Hambálek Mgr.
vladimir@coachingplus.org
Mobil: 0905 323 201

Ivan Valkovič PhDr.
valkovic@coachingplus.org
Mobil: 0903 722 874