



Pár slov na úvod

Človek mieni, život (pán Boh) mení. Tento výrok mi napadol dnes, 12. 3. 2020, doma, počas nútených prázdnin. Verím tomu, že keď vy čítate tieto riadky, je už všetko v poriadku. Verím. Každopádne, nech už je dnes situácia akákoľvek, v poslednom období bol aktivovaný náš systém strachu na globálnej úrovni. A podľa toho, aká bezpečná je naša vzťahová väzba, sme boli schopní regulovať ho a následne využiť náš exploračný systém na upokojenie sa a hľadanie riešení. Vo vzťahu so sebou a následne vo vzťahu s druhými, napríklad blízkymi. Alebo klientmi. O tomto, o dynamike pomáhajúceho vzťahu, so sebou aj s klientmi, píše Una McCluskey, náš novembrový hosť. Verím, že sa stretneme na jej workshope. Niektoré workshopy sme presunuli. Napríklad ten o Pomáhajúcom vzťahu a prenose/protiprenose. Pozrite si teda nové dátumy a pridajte sa k nám v nechrípkovom/nevírusovom období.

Okrem Uny McCluskey sme pre vás do našich news pripravili jednu hru o otvorených otázkach (a aktívnom počúvaní) a veľa stratégií a techník z okruhu kognitívno-behaviorálnej terapie. Nech je situácia, keď toto čítate akákoľvek, verím, že news budú pre vás inšpiráciou. ■

Obsah

Una McCluskey a dynamika pomáhajúceho vzťahu 2

Inšpirácia pre prax 5

Techniky kognitívno-behaviorálnej terapie

Hry a aktivity 11

Zručnosti aktívneho počúvania

Akcie a podujatia 13

Webinára a online tréningy

Workshopy



Una McCluskey a dynamika pomáhajúceho vzťahu



Kto je Una McCluskey?

Po štúdiu sociálnej práce na univerzite v Edinburghu začiatkom 1970-tych rokov päť rokov pracovala na inovatívnom oddelení detskej a rodinnej psychiatrie, kde skúmala významné prepojenie medzi funkčnými a dysfunkčnými vzťahmi v rodinách s otázkami chudoby, zdravia, kognitívneho a emocionálneho vývinu a pohody. Pracovala na prvom detskom a adolescentnom psychiatrickom oddelení v Spojenom kráľovstve, ktoré zapájalo celú rodinu do práce na dynamike ich vzťahov a ich vplyvu na vývin osobnej a sociálnej kompetencie všetkých členov rodiny. Podieľala sa na vzniku britskej Asociácie rodinnej terapie (Family Therapy Association) a mnoho rokov tam bola v riadiacich pozíciách. V 70-tych rokoch absolvovala a následne viedla výcvik v Analytickej skupinovej práci s JD Sutherlandom a Megan Brownovou na Škótskom inštitúte ľudských vzťahov (Scottish Institute of Human Relations). Individuálny psychoanalytický výcvik absolvovala v tradícii objektových vzťahov a bola kolegyňou významných psychoanalytikov svojej doby (Guntrip, Fairbairn). V 1980-tych rokoch bola členom personálu Tavistockých kurzov rozvoja vzťahov v skupinách a v manažmente (Tavistock Management Consultancy). Tieto kurzy boli určené pre manažérov v podnikoch ako napríklad Lever Bros a ICI, ako aj NHS, miestne úrady a dobrovoľnícke služby. V 1990-tych rokoch absolvovala rozsiahly výcvik v skupinovej psychoterapii zameranej na systémy (Systems Centred Group Psychotherapy, SCT) a získala prvú licenciu v tejto metóde v Európe. Neskôr sa jej vzdala, pretože si uvedomila teoretické a metodologické konflikty medzi ponúkaným spôsobom práce SCT a prácou na základe vzťahovej väzby, ktorú vypracovávala. Začiatkom tohto milénia, na základe dlhodobého výskumu, vypracovala vlastnú teóriu interakcie v psychoterapii - koncept empatického vyladenia korigovaného cieľom.

Terapeut ako starostlivý pomáhajúci bez strachu podporuje zmenu v dynamickej organizácii seba: otázky a odpovede inšpirované textom Uny McCluskey

Ako funguje dynamika vzťahovej väzby v interakcii?
John Bowlby ako prvý predstavil myšlienku, že ľud-

ské bytosti majú v sebe zabudované na cieľ zamerané systémy, ktoré zabezpečujú, aby rod prežila. Identifikoval to, čo nazval 'vnútorný systém vzťahovej väzby', ktorý sa aktivuje v čase stresu a ktorého funkciou je podporovať prežitie prostredníctvom starostlivej reakcie od niekoho, kto je pripútaný k dieťaťu. V procese prežitia identifikoval v ľuďoch dva oddelené systémy: systém, ktorý starostlivosť vyhľadáva a systém, ktorý túto starostlivosť poskytuje. Tieto vnútorné systémy sú sociálne a vyžadujú vzájomnú interpersonálnu reguláciu a spätnú väzbu, aby sa dosiahol cieľ dieťaťa hľadajúceho opateru. Keď sa cieľ dosiahne, obidva systémy prechádzajú do stavu pokoja, v ktorom zotrávajú do ďalšieho poplachu. Cieľom toho, kto poskytuje starostlivosť, je dosiahnuť cieľ dieťaťa, ktoré starostlivosť vyhľadáva. Ak sa cieľ nedosiahne, osoba, ktorej systém je aktivovaný, prežíva nepohodu. Poskytovateľ starostlivosti, či opateru, ktorý neuspokojí potreby toho, kto hľadá pomoc a starostlivosť, je v napätí práve tak, ako ten, ktorý nedosiahne svoj cieľ, keď vyhľadal starostlivosť, či pomoc. Tieto emocionálne stavy majú dopad na pocit hodnoty a kompetencie a internalizujú sa vo forme modelov interakcie - ja a ten druhý. Tieto modely ja (self) interagujúce s iným človekom budú mať na zážitok ja (self), sebačútu a kompetencie buď podporný alebo negatívny vplyv, v závislosti od toho, ako zážitok prebehol. Tento aspekt ja (self) nazývame 'vnútorné (podporné) prostredie'. Mary Ainsworthová a jej spolupracovníci objavili, že opatrovatelia sa líšia v reakciách a že tieto rozdiely v reakciách majú signifikantný účinok na spôsob, akým si malé dieťa hľadá starostlivosť a podporu. Jej test neznámej situácie na tieto reakcie odkazuje. Dorothy Heardová, ktorá počas analýzy dát navštívila Ainsworthovú, pozorovala dynamickú súvislosť medzi efektívnou starostlivosťou a úrovňou exploračnej kapacity dieťaťa. Všetky deti do istej miery prestali explorať, keď matka opustila miestnosť, ale to, ako matky interagovali s dieťaťom po svojom návrate do miestnosti, signifikantne ovplyvnilo to, či sa dieťa vrátilo alebo nevrátilo k exploračnej hre. Vzájomnú previazanosť medzi systémami vyhľadávania opateru, poskytovania opateru a exploračie nazvala 'dynamika vzťahovej väzby'. Toto dôležité pozorovanie, ktoré sa zameralo na kvalitu interakcie medzi tým, kto vyhľadáva starostlivosť a poskytovateľom starostlivosti, ukázalo, že dynamické prepojenie medzi konkrétnym druhom starostlivej reakcie na stres (ktorý zastavil exploračnú) a návratom jednotlivca do exploračného stavu, je signifikantné, pretože kľúčom pohodového stavu bol spoločný záujem. Dorothy Heardová a Brian Lake neskôr načrtli ideu, že dynamika vzťahovej väzby obsahuje ďalšie tri biologické systémy. Nazvali ich 'dynamika vzťahovej väzby v dospelosti'. Tieto tri ďalšie systémy sú: (i) spoločný záujem s rovesníkmi, (ii) láskyplná sexualita a (iii) sebaobrana. A neskôr pridal k tejto dynamike ešte dva ďalšie systémy: interné prostredie, ktoré môže byť buď podporné alebo ne-



podporné a externé prostredie, ktoré môže byť tiež prežívané ako podporné alebo nepodporné.

Ako súvisí táto teória s interakciami medzi pomáhajúcim odborníkom a jeho klientom?

V 20. storočí si mnohí autori skúmajúci interakciu medzi pomáhajúcimi odborníkmi a ich klientmi všimli paralely s interakciami v dyáde rodič - dieťa. V interakciách opísali fenomén 'afektívneho vyladenia', čo je pojem, ktorý reprezentuje spôsob, ktorým matky komunikujú s deťmi v preverbálnom období v prípade, že rozumejú stavu, v ktorom sa dieťa nachádza. Výskum afektívneho vyladenia v psychoterapii dospelých viedol k objavu, že proces 'cieľom korigovaného empatického vyladenia' v systéme vzťahovej väzby (hľadanie starostlivosti/poskytovanie starostlivosti), sa ukázal ako hlavný faktor v tom, či človek hľadajúci starostlivosť túto opateru dostane alebo nie. To, či sa pomáhajúci a klient vzájomne afektívne, empaticky, cieľovo vyladia, ovplyvní to, či bude v rozhovore pozorovaný exploračný alebo non-exploračný postoj k porozumeniu seba a svojich výrokov. Una McCluskey si všimla, že akt vyhľadávania starostlivosti a aktivita poskytovania starostlivosti sú korigované cieľom, práve tak, ako sa to identifikuje v odbornej literatúre o malých deťoch. Keď sa interakcie korigujú uspokojujúcim spôsobom, vplýva to na kapacitu človeka vnímať sa a explorať to, čo je spoločným záujmom v danom momente. Keď sa splní cieľ systému, človek preukáže zmenu vitality. Obaja členovia dyády - pomáhajúci, aj ten, komu je pomáhané, majú z interakcie úžitok a kontakt ich obohacuje, istým spôsobom „oživuje“. Naopak, keď jednotlivec cíti alebo prežíva neporozumenie, prípadne až ohrozenie svojej pohody, aktivuje sa nielen systém starostlivosti v kontexte jeho vnútorného prostredia - vnútorného modelu vzťahovej väzby, ale aj systém sebaochrany. To platí aj pre pomáhajúcich. Ak odborník poskytujúci starostlivosť prežíva stres (napríklad preto, že neprichádza k vzájomnému afektívnemu vyladeniu a porozumeniu s klientom), ovplyvní to jeho pohodu, jeho systém starostlivosti o seba je v ohrození a nedokáže poskytovať 'exploračnú' starostlivosť klientovi hľadajúcemu pomoc. V tomto stave strachu sa kapacita pomáhajúceho ostať so svojím záujmom (nech pracuje akýmkoľvek spôsobom) narúša a ak tento stav pokračuje, nedokáže exploračným spôsobom vytvoriť vzťah s klientom, teda človekom, ktorý hľadá starostlivosť, či pomoc. Ak človek nemá k dispozícii niekoho, kto sa oňho stará (napríklad blízky človek, alebo odborník), musí zvládnuť stav ohrozenia a núdze s podporu (alebo v horšom prípade) bez podpory svojho interného a externého prostredia (domov a životný štýl, ktorý si vytvoril na podporu svojich aspirácií a potrieb). Heardová a Lake si všimli, že po zážitku, ktorý ohrozuje ja (self), človek aktivuje psychické mechanizmy, ktorých úlohou je obnoviť pohodu. Dokáže to pomocou skúseností a zážitkov, ktoré boli vybudované v minulosti. Ide o zvnútornené skúsenosti, či zážitky s človekom, s ktorým sme mali významný vzťah v detstve.

Ako tento mechanizmus zvládania strachu a obnovy pohody funguje v praxi?

V čase krízy sa môže aktivovať náš systém hľadania starostlivosti (pomoci), ale môže byť prehnaný kvôli systému strachu (na základe spomienok a skúseností, ktoré mal pri prijímaní starostlivosti). To môže znamenať, že človek nevyhľadá pomoc, keď ju potrebuje, alebo to urobí nevhodne. Jeho správanie bude ovplyvnené systémom strachu - útek (podvolenie sa - vyhýbanie), útek a útok (dominancia/submissia - ambivalencia), útok (dominancia), zamrznutie (dezorganizácia). Ak má človek v anamnéze prístup k niekomu, od koho chcel pomoc, keď bol ohrozený alebo distresovaný a zažil odmietnutie, výsmech, zanedbanie, zneužitie alebo ignorovanie, bude ponechaný na to, aby si sám reguloval svoj stav strachu. To môže urobiť v extrémnom prípade napríklad prostredníctvom sebapoškodzovania, alebo disociovaním, čo všetko sú spôsoby sebaúštieňia a sebaregulácie, aj keď deštruktívnym spôsobom. Okrem odtiahnutia sa (únikový aspekt systému sebaobrany), môže skúsiť a ovplyvniť svojho blízkeho (opatrovateľa), aby mu venoval pozornosť, a to buď vyhľadaním starostlivosti (pozitívnym spôsobom), aby získal určitý záujem a pozornosť, alebo snahou o dominanciu nad opatrovateľom (negatívny spôsob), aby mu dal, čo potrebuje (používajúc útočný aspekt svojho systému strachu). Všetko toto správanie bráni self pred neznesiteľným pocitom opustenosti a toho, že nikomu na mne nezáleží. V neregulovanom stave človek môže objaviť, že sa mu uľaví od strachu tak, že spôsobí utrpenie iným, ktorí budú cítiť bolesť z odmietnutia alebo zneužitia (telesného, sexuálneho alebo emočného) či už v realite, kde bude takéto správanie agovať, alebo vo fantázii. To u neho obnoví pocit moci a vitality. Ak má úspech, objaví, že dominanciou (tým, že sa z neho stane tyran) sa môže vyhnúť strachu. Ale primeraná funkcia podporného systému bezpečnej vzťahovej väzby sa tým stratí. Človek sa vzdá hľadania podpory a opateru a je vydaný na milosť svojmu systému strachu, ktorý sa infiltruje aj do ostatných aspektov jeho života. Prejavy ostatných aspektov self budú charakteristické dominovaním alebo podvoľovaním sa ostatným ľuďom - vyjednávanie alebo spolupráca sa nebude vyskytovať. Inak povedané, situácie, ktoré spúšťajú vyhľadávanie opateru spúšťajú tiež strach. Sú to odlišné systémy s odlišnými cieľmi - jeden je prežitie s pohodou v spolupráci s niekým iným (systém vyhľadávania starostlivosti) - druhý je prežitie self za každú cenu, bez ohľadu na účinky na kohokoľvek iného (systém strachu). Vnútroň systém sebaobrany obsahuje oba systémy. Čím viac skúseností má človek s efektívnym poskytovateľom starostlivosti, ktorý mu pomáha zvládať stresujúce situácie, tým viac bude človek schopný vyhľadávať vhodnú pomoc a mať dostupné spomienky na to, ako sa mu dostalo pomoci pri zvládaní ťažkostí v minulosti. Ak systém strachu prevláda, keď je človek v sebaobrane, tento prevažuje systém vyhľadávania opateru a človek nevyhľadá pomoc - 'zabudne' na všetkých okolo seba, čo by mu mohli pomôcť.



Čo je to vnútorné prostredie človeka a ako súvisí so schopnosťou upokojiť sa?

Uvedme príklad. Študent sa prechádza a rozhodne sa zdvihnúť niekoľko paličiek vrátane konárika hlohu. To spustí spomienku na to, ako bol raz na prechádzke, ešte keď bol mladý žiak na internáte a odrazu pred ním nastala trma-vrma - jedna z jedenástročných žiačok sa zrejme prestala ovládať a učiteľka ju strašne bila hlohovým prútom. S touto spomienkou je zároveň uložený nielen samotný incident (zaznamenaný ako spomienka - zahrnutá do vedomia alebo vylčená z neho), ale čo je dôležitejšie, aj internalizovaný zážitok hľadania alebo neľadania pomoci pri zvládaní tejto potupy. To úzko súvisí so zvnútornenou spomienkou na kvalitu pomoci, ktorú prijal alebo neprijal. Zážitok interakcie s opatrovateľom sa ukladá v internom prostredí, pričom poskytuje alebo neposkytuje podporu pre self, keď sa spustil systém strachu niekedy neskôr. Čo sa stane, je to, že systém sebaobranu, ktorý obsahuje systém strachu a hľadania opatery, sa aktivuje, keď sme svedkami bitky alebo počujeme zvuky bolesti. Ak sme ako deti nedostali efektívnu starostlivosť (ktorá musí obsahovať vyladenie na strach a reguláciu nabudenia asociovaného so strachom), tak sme vydaní na milosť a nemilosť nadmerne nabudenému fyziologickému stavu a musíme sa regulovať, ako najlepšie vieme. Naša inštinktívna regulácia súvisí s našimi ranami (a následnými) skúsenosťami. Ak máme zlé skúsenosti so vzťahovými osobami, naše vnútorné prostredie využije na regulovanie strachu to, čo má k dispozícii. Urobíme to inštinktívne a použijeme pritom rôzne aspekty seba, v negatívnej forme, ak sme nezažili dobré skúsenosti, napríklad defenzívnu formu sexuality, nebezpečné konanie, problematické náboženské praktiky, alebo prostredníctvom vytvárania defenzívneho externého prostredia..., to všetko je určené na odstránenie zlých, rušivých emócií. Interné prostredie je teda konštruované z nášho prežívania vzťahov so významnými inými ľuďmi (obzvlášť v detstve). Z toho, aký mal náš opatrovateľ vzťah k nám, ako nás volal a označoval, ako sa k nám správal a z atribútov, ktoré nám pripisoval. Ak sme prežili veľa negatívnych atribútov, ako napríklad: *'Počul si niekedy niečo, čo ti vravím alebo si si niečo vzal k srdcu?' 'Si hlúpy alebo čo?' 'Aké lenivé to a to si ty - aká neplecha si - nevidíš, že mám prácu?' 'Si hanbou rodiny - raz si zabiješ matku/otca - si naničhodný - si krutý, bezohľadný človek'*, takéto a iné negatívne atribúty sa uskladňujú v self a môžu vytvoriť jadro identity, čiže to ako self skutočne vníma samo seba.

Pridám ešte jeden príklad. Ste na schôdzi a zistíte, že ste zabudli určité dokumenty alebo ste neskontrolovali dôležité informácie, ako ste sa dohodli, čoho dôsledky pravdepodobne vzbudia hnev u prítomných a rušia a zdržujú prácu. Nieкто s veľmi kritickým vnútorným prostredím si hneď aktivuje svoj systém sebaobranu. Vyladí sa na hnev a netrpezlivosť ostatných a namiesto mobilizácie empatickej starostlivosti a exploračnej kapacity urovnať a zvládnuť situáciu, sa pravdepodobne uchýli do strachu tvoriaceho sebaobranu. V tomto stave stratíme kontakt so svojou

vlastnou kapacitou vyhľadávania pomoci a podpory. V tom momente nemáme dostupnú našu skúsenosť, náš pocit, že tam je a vždy bol iný, neohrozujúci, nám dostupný človek, aby nám pomohol. Keď tam „vo vnútri nás“ nie je žiadny efektívny internalizovaný poskytovateľ opatery, ktorý by nám pripomenul našu hodnotu a kompetencie, následne pravdepodobne stratíme kompetenciu a 'zabudneme' na okolnosti, ktoré nás viedli k tomu, že sme nevykonali svoju povinnosť. Okrem toho, pretože stratíme kapacitu empatie s prítomnými na schôdzi (a jednoducho ich vidíme ako kritických útočníkov, ktorí hľadajú vinu na nás), sa nebudeme môcť angažovať v kooperatívnom riešení problémov a namiesto toho ostaneme uväznení v pasci módu obrany a prežitia a snažíme sa napraviť čo najviac z nášho 'dobrého mena' a obáv z konzekvencií. Mohli by sme sa dokonca stať agresívnymi, dezorganizovanými alebo sa stiahnuť do kolapsu.

Ako súvisí strach, empatia a terapeutická aliancia?

Ľudia, ktorí chodia k odborníkom kvôli pomoci, bývajú v stave veľkej úzkosti, ale často sa obávajú, na základe ich raných skúseností s opaterou, vstúpiť do profesionálneho vzťahu. Poradenstvo a psychoterapia ponúkajú potenciál pre nový rast, vývin a zmenu. Zmena vplyva na fundamentálnu organizáciu self a ovplyvní spôsob, ako ľudia chápu seba a ostatných a aký majú k nim vzťah. Efektívna exploračná terapia je proces spolupráce a k spolupráci nemusí dôjsť, ak sa klient obáva reakcie, ktorú by mohol dostať. Na druhej strane je problémom, ak je poradca neochotný, alebo nedostatočne schopný zvládať pocity klienta hľadajúceho starostlivosť. Ako sme spomenuli, kvalita starostlivosti prijatej v detstve na oboch stranách (u pomáhajúceho aj u toho, komu je pomáhané) ovplyvňuje celú organizáciu self toho, komu je pomáhané. A práve túto dynamickú organizáciu self sa terapeut (ten, kto poskytuje starostlivosť) snaží umožniť človeku hľadajúcemu pomoc (klientovi) explorať. Pomáhajúci môže očakávať, že klient hľadajúci starostlivosť bude mať v raných vzťahoch nejaké nevyladenie spôsobom, ktorý je primárne neverbálny, nespracovaný a ktorý má nevedomú silu. Terapeut, ktorého vlastný systém strachu je nabudený v reakcii na túto formu hľadania starostlivosti, nemusí byť schopný explorať alebo pomáhať klientovi explorať povahu svojho prežívania. Medzi poradcom/poskytovateľom starostlivosti a klientom/vyhľadávajúcim starostlivosť sa neudeje žiadna produktívna práca, pokiaľ ten prvý nerozoznáva aktiváciu svojho systému strachu a jeho infiltráciu do organizácie svojho vlastného self (v protipreense). Ak absentuje efektívna, exploračná, strachu zbavená starostlivosť, bude mať poradca pravdepodobne aktivované obranné self - a bude venovať celú svoju pozornosť sledovaniu svojho vnútorného prostredia kvôli potenciálnemu nebezpečenstvu. Svoj prirodzený exploračný systém bude mať aj on 'vypnutý'. U dospelých, ktorých vzťahová väzba je bezpečná, nabudenie systému strachu vyradí ich kapacitu empatie iba dočasne. Nezmizne úplne, zotavia sa a dokážu reagovať na druhého človeka skutočne exploračným a ne-



defenzívnym spôsobom. Avšak u dospelých, ktorých vzťahová väzba je neistá, nabudenie systému strachu oslabí kapacitu empatie u tohto človeka - jednoducho zmizne. Môže dočasne zmobilizovať určitú empatiu, aby získal záujem alebo pozornosť toho druhého, ale táto nie je centrovaná tým druhým a skolabuje, ak ten druhý nie je prístupný čomukoľvek, čo sa od neho žiada. Keď je nabudený strach, empatia mizne, natrvalo alebo dočasne, a kapacita explorácie má pauzu. Ak človek v detstve vyrastal v kontexte, kde bol opatrovateľ vystrašený (z akéhokoľvek dôvodu) - a, pamätajte, že správanie súvisiace so strachom nie je len hnev, ale aj odmietnutie, ambivalencia a dezorganizácia - človek pravdepodobne zažije neadekvátnu podporu v jadre self a tak bude prežívať alebo sa správať neisto, keď ho požiadajú, aby poskytol starostlivosť alebo bude prežívať túžbu opatrovať.

Čo robiť aby sme pracovali v bezpečnom rámci?

Pokiaľ je nabudený systém strachu na ktorejkoľvek strane terapeutického stretnutia, nemôže sa diať explorácia. V tej chvíli pracujeme podľa McCluskey spôsobom, ktorý vedie človeka hľadajúceho starostlivosť k tomu, aby sa predovšetkým zamerlal na svoje telo a spojil sa s telesným stavom, v ktorom sa nachádza. Počas sedenia je nutné nezanedbávať infor-

mácie v tele, keďže ak pomáhajúci venujú priveľa pozornosti mysleniu a kognitívnym procesom, tie sú často používané ako obrana a pomáhajúci následne nereagujú na systém strachu. Strach môžeme v tele môže registrovať veľmi rýchlo a človek sa ako poskytovateľ starostlivosti môže vytrénovať, aby si všimol napätie, ktoré prežívame aj pri vyslovení ohrozujúcich slov, nehovoriac už o ohrozujúcich činoch alebo spomienkach. Zachytiť reakcie strachu v tele, ako je napríklad napätie vo svaloch a 'pustiť ich', upriamiť klientovu pozornosť na ne s častými poznámkami ako 'pustite to napätie, nech si ide' alebo 'všimnite si vznik napätia', môže byť nesmierne užitočné aj z hľadiska regulácie seba aj regulácie stavu, v ktorom je ten druhý človek. Ak zvládneme svoj systém strachu, môžeme pomôcť zvládnuť tento systém aj u tých, čo hľadajú pomoc a následne si všimnú aspekty toho, čo je v danom momente relevantné. Efektívne správanie profesionálov, ktorí poskytujú starostlivosť a pomáhajúci vzťah, sa zakladá na procese interakcie, ktorý Una McCluskey nazvala empatické vyladenie korigované cieľom (Goal-Corrected Empathic Attunement, GCEA). Viac o tomto modeli už na jej workshope v Bratislave, 4. a 5. novembra. ■

Inšpirácia pre prax

Techniky kognitívno-behaviorálnej terapie

Ak nie ste fanúšik KBT, nevádi. Myslím, že KBT techniky sa dajú zakomponovať do všemožných iných terapií, ktoré robíte. Ak nie ste terapeut, KBT techniky sa dajú účinne zakomponovať do praxe psychologického, či sociálneho poradcu, alebo do praxe kouča. Kognitívna časť KBT je o zmene konkrétnych kognitívnych stratégií, ktoré klientom bránia lepšie žiť a posilňujú problémy, behaviorálne stratégie pomáhajú v konkrétnych zmenách správania. KBT je praktický prístup, ktorý si vyžaduje, aby aj terapeut aj klient investoval do procesu ochoty aktívne participovať. Terapeut a klient spolupracujú ako tím a identifikujú problémy, ktoré klient má, vymýšľajú stratégie, aby ich vyriešili a hľadajú pozitívne riešenia. Väčšina populárnych techník kognitívno-behaviorálnej terapie sa aplikuje na to, čo psychológovia nazývajú kognitívne distorzie, nepresné myšlienky, ktoré posilňujú negatívne myšlienkové vzorce alebo emócie. Existuje 15 hlavných kognitívnych distorzií.

1. Filtrovanie

Filtrovanie znamená spôsob, ako človek ignoruje všetky pozitívne a dobré veci v živote a zameriava sa výlučne na tie negatívne. Je to pasca, kedy človek lpe na jednom negatívnom aspekte situácie, dokonca aj vtedy, ak je obklopený dostatkom dobrých vecí.

2. Polarizované myslenie / čierno-biele myslenie

Táto kognitívna distorzia je myslenie typu všetko alebo nič, nedáva priestor komplexnosti alebo nuansám

– všetko je buď čierne alebo biele, nikde nie sú odtiene šedej. Ak v niektorej oblasti nepodávate dokonalý výkon, tak sa vidíte ako úplne neschopný namiesto toho, aby ste rozoznávali, že v jednej oblasti možno nemáte dostatočné zručnosti.

3. Nadmerná generalizácia

Nadmerná generalizácia si vyberá jeden incident alebo bod v čase a používa ho ako jediný dôkaz širšieho záveru. Niektorí napríklad príliš zovšeobecňujú, ak absolvuje jeden pracovný neúspešný pohovor a namiesto toho, aby to vzal ako jednu zlú skúsenosť a skúšal znova, príde k záveru, že je strašný a nikdy sa mu nepodarí zamestnať sa.

4. Skákanie k záveru

Nadmernej generalizácii sa podobá táto distorzia, ktorá obsahuje nesprávne uvažovanie pri vyvodzovaní záverov. Podobne ako nadmerná generalizácia aj skákanie k záveru označuje tendenciu byť si istý o niečom bez jediného dôkazu. Napríklad by sme mohli byť presvedčení, že nás niekto nemá rád bez toho, aby sme mali na to jediný skutočný dôkaz, alebo by sme mohli byť presvedčení, že sa náš strach stane skutočnosťou ešte skôr, ako by sme si to mohli naozaj overiť.

5. Katastrofický scenár / zveličovanie alebo minimalizácia

Táto distorzia obsahuje očakávanie, že sa stane to



najhoršie, a to na základe jedného incidentu, ktorý sa stane alebo sa stal, a to na základe incidentu, ktorý nie je ani zďaleka katastrofálny, ako si niekto myslí. Napríklad urobíte malú chybu v práci a budete presvedčení, že to zruinuje projekt, na ktorom pracujete, že sa šéf rozzúri a že pridete o prácu. Alebo môže človek minimalizovať význam pozitívnych vecí, ako je napríklad úspech v práci alebo želaná osobná charakteristika.

6. Personalizácia

Toto je distorzia, pri ktorej je jedinec presvedčený, že všetko, čo robí, má vplyv na vonkajšie udalosti alebo ostatných ľudí, bez ohľadu na to, nakoľko je to iracionálne. Človek s touto distorziou bude cítiť, že hrá zveličenú úlohu v zlých veciach, ktoré sa dejú okolo neho. Napríklad je človek presvedčený, že keď prišiel o niekoľko minút neskoro na schôdzu, tak to celú schôdzu pokazilo a všetko by bolo v poriadku, keby bol býval prišiel načas.

7. Chybný záver o príčine

Táto distorzia obsahuje pocit, že všetko, čo sa vám deje, je dôsledkom čisto externých síl alebo závisí úplne od vašich vlastných činov. Niekedy to, čo sa stane, závisí od síl, ktoré nemáme pod kontrolou, a niekedy to závisí od našich činov, ale distorzia predpokladá, že to je vždy buď jedno alebo druhé. Mohli by sme predpokladať, že za nie celkom výnimočné výsledky v práci môžu problémovi spolupracovníci, alebo naopak predpokladať, že každý omyl, ktorý urobí iný človek, spôsobilo niečo, čo sme spravili my.

8. Chybný záver o spravodlivosti

Často si robíme starosti kvôli spravodlivosti, ale dá sa to prehnať do extrému. Ako všetci vieme, život nie je vždy spravodlivý. Človek, ktorý ide životom a hľadá spravodlivosť vo všetkých svojich skúsenostiach, skončí namrzený a nešťastný. Veci sa niekedy dejú po našom a niekedy nie, bez ohľadu na to, aké spravodlivé sa nám to môže zdať.

9. Obviňovanie

Keď nejdú veci po našom, môžeme si ich vysvetľovať všelijako a pripisovať zodpovednosť za výsledok niekomu inému. Jedna metóda pripisovania zodpovednosti je obviňovanie iných ľudí za to, čo sa nepodarilo. Niekedy môžeme obviňovať iných za to, že sa cítíme alebo konáme určitým spôsobom, ale to je kognitívna distorzia. Za to, čo cítite alebo robíte, ste zodpovedný len vy.

10. „Mal by“

„Mal by“ označuje implicitné alebo explicitné pravidlá, ktoré máme o tom, ako by sme sa mali správať. Keď iní porušia naše pravidlá, sme rozrušení. Keď sami porušíme svoje pravidlá, cítíme sa vinní. Napríklad môžeme mať neoficiálne pravidlo, že reprezentanti zákazníckych služieb by sa vždy mali prispôbiť zákazníkovi. Keď jednáme s reprezentantom zákazníckych služieb, ktorý sa okamžite neprispôbi, môžeme sa nahnevať. Ak máme implicitné pravidlo, že

sme nezodpovední, keď míňame peniaze na nepotrebné veci, môžeme sa cítiť veľmi previnilo, keď utratíme aj malú sumu peňazí na niečo, čo nepotrebuje.

11. Emocionálne uvažovanie

Táto distorzia obsahuje myšlienku, že ak sa cítíme určitým spôsobom, musí to byť pravda. Napríklad, ak sa cítíme nepríťažliví alebo nezaujímaví v danom momente, tak si aj myslíme, že sme nepríťažliví alebo nezaujímaví. Táto kognitívna distorzia sa dá zhrnúť do: „Cítim to, tak to musí byť pravda.“ Je však jasné, že naše emócie nemusia vždy ukazovať objektívnu pravdu, pravda, môže byť ťažké pozrieť sa za emócie.

12. Chybný záver o zmene

Chybné závery o zmene spočívajú v tom, že očakávame od druhých ľudí, že sa zmenia tak, ako nám to vyhovuje. To súvisí s pocitom, že naše šťastie závisí od druhých ľudí a ich neochoty alebo neschopnosti zmeniť sa, aj keď o to žiadame, to ale vedie k tomu, že sme nešťastní. To je škodlivé myslenie, pretože nikto nie je zodpovedný za naše šťastie okrem nás.

13. Nálepkovanie / nesprávne nálepkovanie

Táto kognitívna distorzia je extrémnou formou generalizácie, pri ktorej zovšeobecňujeme jednu alebo dve inštancie či vlastnosti do jedného globálneho úsudku. Napríklad ak sa nám nepodarí určitá úloha, môžeme dospieť k záveru, že sme absolútni babráci nielen v tejto oblasti, ale vo všetkých. Alebo keď cudzí človek povie niečo trochu hrubé, môže dospieť k záveru, že je to všeobecne nepriateľský človek. Nesprávne nálepkovanie je špecifické používanie zveličeného alebo emocionálne nabitého slovníka, ako napríklad povedať, že žena opustila svoje deti, keď si vyrazí večer von a deti zverí pestúnke.

14. Mať vždy pravdu

Všetci sme radi, keď máme pravdu, ale táto distorzia vedie k tomu, že si myslíme, že musíme mať pravdu, že mýliť sa je neprijateľné. Môžeme veriť, že mať pravdu je dôležitejšie ako pocity iných ľudí, vedieť si priznať chybu alebo byť spravodliví a objektívni.

15. Chybný záver o odmene v nebi

Táto distorzia obsahuje očakávanie, že každá obeta alebo popretie seba sa oplatí. Môžeme to považovať za karmu a očakávať, že karma nás vždy okamžite odmení za dobré skutky. To však vedie k pocitu trpkosti, keď nedostaneme svoju odmenu.

Podstatné techniky a nástroje KBT

V kognitívno-behaviorálnej terapii sa používa mnoho nástrojov a techník, z ktorých mnohé sa dajú používať v kontexte terapie, aj každodenného života. Deväť techník a nástrojov uvedených ďalej predstavuje tie najbežnejšie a najefektívnejšie praktiky KBT.

Denník

Táto technika je spôsob, ako si zbierať nálady a myš-



lienky. Denník KBT môže okrem iného obsahovať čas nálady alebo myšlienky, jej zdroj, rozsah alebo intenzitu a ako sme reagovali. Táto technika nám môže pomôcť identifikovať naše myšlienkové vzorce a emocionálne tendencie, opísať ich a meniť, adaptovať alebo zvládnuť ich.

Rozmätávanie kognitívnych distorzíí

To je primárny cieľ KBT a môže sa praktizovať s pomocou terapeuta alebo bez nej. Aby sme rozmotali kognitívne distorzie, musíme si ich najprv uvedomiť. Súčasťou toho je identifikovanie a spochybňovanie škodlivých automatických myšlienok, ktoré obvykle spadajú do niektorej z pätnástich kategórií uvedených vyššie.

Kognitívna reštrukturalizácia

Keď distorzii identifikujete, môžete začať skúmať, odkiaľ sa berie, kde má korene a prečo v ňu veríte. Keď objavíte presvedčenie, ktoré je deštruktívne alebo škodlivé, môžete ho začať spochybňovať. Napríklad, ak veríte, že musíte mať dobre platené zamestnanie, aby ste boli vážnou osobou, ale potom vás prepustia, začnete sa cítiť zle. Namiesto prijatia tohto chybného presvedčenia, ktoré vás vedie k negatívnym myšlienkam o sebe, môžete využiť príležitosť na to, aby ste popremýšľali o tom, čo naozaj robí človeka „vážnym“, čo je presvedčenie, o ktorom ste doteraz nemuseli vedome uvažovať.

Expozícia a prevencia reakcie

Táto technika je špecificky efektívna pre tých, ktorí trpia obsedantno-kompulzívnou poruchou (OCD). Môžete ju praktizovať tak, že sa vystavíte tomu, čo vo vás bežne vyvoláva kompulzívne správanie, ale urobíte všetko preto, aby ste sa zdržali správania. S touto technikou môžete skombinovať písanie denníka, alebo ho využiť na to, aby ste pochopili, aké pocity vo vás vzbudzuje táto technika.

Interoceptívna expozícia

Táto technika je určená na zvládnutie paniky a anxiety. Obsahuje vystavenie sa obávaným telesným vnemom, aby ste vyvolali reakciu. To aktivuje neužitočné presvedčenia súvisiace s týmito vnemami a udržiava vnemy bez rozptyľovania alebo vyhýbania a umožňuje naučiť sa niečo nové o vnemoch, ktoré sa dejú. Cieľom je pomôcť trpiacemu, aby zbadal, že symptómy paniky nie sú nebezpečné, hoci môžu byť nepríjemné.

Expozícia a predpísanie nočného desu

Vystavenie sa predpísanému nočnému desu je technika určená konkrétne tým, ktorí trpia nočnými desmi. Táto technika sa podobá interoceptívnej expozícii v tom, že sa vyvolá nočný des, ktorý navodí relevantnú emóciu. Keď sa emócia objaví, klient a terapeut spolu pracujú na tom, aby identifikovali želanú emóciu a vypracovali nový obraz, ktorý bude sprevádzať želanú emóciu.

Hrať scenár do konca

Táto technika je obzvlášť užitočná pre tých, ktorí trpia strachom a úzkosťou. V tejto technike jedinec, ktorý trpí strachom alebo úzkosťou, vykoná myšlienkový experiment, v ktorom si predstaví výsledok toho najhoršieho scenára. Dohrať tento scenár do konca pomáha jednotlivcovi spoznať, že aj keby sa všetko, čoho sa obáva, stalo, výsledok sa bude stále dať zvládnuť.

Progresívna svalová relaxácia

Toto je známa technika pre tých, ktorí praktizujú všímavosť. Podobne ako všímanie si tela aj táto technika vás inštruuje uvoľniť si určitú svalovú partiu v určitom čase, až kým nie je celé vaše telo v stave relaxácie. Môžete využiť aj zvukovú nahrávku, video z YouTube alebo jednoducho vlastnú myseľ a môže byť obzvlášť užitočná pri upokojovaní nervov a utíšení sa po namáhavom pracovnom dni.

Uvoľnené dýchanie

Toto je ďalšia technika, ktorá bude známa tým, čo si cvičia všímavosť. Je veľa spôsobov, ako relaxovať a pravidelne dýchať, vrátane riadenej alebo neriadenej predstavivosti, audio nahrávok, video z YouTube a scenárov. Pravidelné a pokojné dýchanie vám umožní pristupovať k problémom z vyrovnaného miesta, čo uľahčuje efektívnejšie a rozumnejšie rozhodnutia.

Pracovné hárkky a letáky KBT

Pracovný hárok na štýly zvládania

Tento Pracovný hárok štýlov zvládania obsahuje návod na spísanie zoznamu v súčasnosti pociťovaných problémov alebo ťažkostí ako prvý krok - „Problém“. Vy alebo váš klient si spomenie a spíše rizikové faktory (t.j. pravdepodobne prečo prežíva tieto problémy on a nie niekto iný) a spúšťače či udalosti (t.j. podnety alebo zdroje týchto problémov). Keď ste zdefinovali problémy a pochopili, prečo s nimi zápasíte, tak spíše zoznam stratégií ich zvládania. To nie sú riešenia vašich problémov, ale spôsoby, ako zaobchádzať s účinkami tých problémov, ktoré môžu mať dočasný vplyv. Potom spíše zoznam efektivity stratégií zvládania, teda ako sa po nich cítite v krátkodobom i dlhodobom horizonte a aké výhody a nevýhody má každá stratégia. Napokon prejdete k zoznamu alternatívnych činov. Ak vaše stratégie nie sú účinné, tak spíše zoznam iných stratégií, ktoré by mohli fungovať lepšie. Tento pracovný hárok vás navedie na to, aby ste porozmýšľali o tom, čo robíte teraz a či je to najlepší spôsob, ako napredovať.

Funkčná analýza ABC

Populárna technika v KBT je funkčná analýza ABC. Táto technika vám pomôže dozvedieť sa o sebe, čo konkrétne vás vedie k špecifickému správaniu a aké dôsledky vyplývajú z takého správania. Uprostred hárkky je rámček označený ako „Správanie“. Do tohto rámčeka napíše každé potenciálne problémové správanie, ktoré chcete analyzovať. Na ľavej strane hárkky je rubrika označená ako „Antecedenty“, do ktorej



napišete faktory, čo predchádzali konkrétnemu správaniu. Tieto faktory viedli k predmetnému správaniu, či už priamo alebo nepriamo. Na pravej strane je konečná rubrika označená „Konzekvencie“. Sem napíšete, čo sa stalo v dôsledku predmetného správania. „Konzekvencie“ môžu znieť negatívne, ale nemusia to tak byť; aj nejaké pozitívne konzekvencie môžu nastať z mnohých typov správania, aj keď to isté správanie môže viesť aj k negatívnym dôsledkom. Tento pracovný hárok vám môže pomôcť zistiť, či konkrétne správanie je adaptívne a užitočné na ceste k cieľu alebo je deštruktívne a defenzívne.

Pracovný hárok formulácie prípadu

V KBT existujú pri formulácii prípadu 4 „P“:

- Predispozičné faktory;
- Precipitačné faktory;
- Perpetuačné faktory;
- Protektívne faktory.

Pomáhajú nám pochopiť, čo mohlo viesť k vnímanému problému a čo by mohlo brániť jeho efektívnemu vyriešeniu. V tomto pracovnom hárku pracuje terapeut s klientom na 4 krokoch. Po prvé, identifikujú predispozičné faktory, ktoré sú vonkajšie alebo vnútorné a zvyšujú pravdepodobnosť, že u niekoho vznikne problém („Problém“). Ako príklad môže byť genetika, životné udalosti alebo temperament. Potom spolu identifikujú precipitačné faktory, ktoré poskytnú náhľad, presne ktoré udalosti alebo spúšťače viedli k „Problému“. Môžu potom uvažovať nad perpetuačnými faktormi, aby zistili, ktoré posilnenia udržiavajú súčasný problém. Napokon identifikujú protektívne faktory, aby pochopili, aké má klient silné stránky, akú podporu má v spoločnosti a aké sú adaptívne vzorce tohto správania.

Rozšírený pracovný hárok formulácie prípadu

Tento pracovný hárok nadväzuje na predošlý. Pomôže vám venovať sa opísaným „štyrom P“ – predispozičným, precipitačným, perpetuačným a protektívnym faktorom. Tento proces formulácie vám môže pomôcť pospájať bodky medzi jadrovými presvedčeniami, myšlienkovými vzorcami a súčasným správaním. Tento pracovný hárok predstavuje šesť rubriek na ľavo (Časť A), ktoré by sa mali vyplniť najprv a potom prejdete na pravú stranu (Časť B).

1. Prvá rubrika je označená ako „Problém“ a korešponduje s vnímanou ťažkosťou, ktorú klient prežíva. V tejto rubrike máte spísať udalosti alebo podnety, ktoré súvisia s určitým správaním.
2. Ďalšia rubrika je označená „Rané skúsenosti“ a korešponduje s predispozičnými faktormi. Sem napíšete skúsenosti, ktoré ste mali v ranom detstve a ktoré mohli prispieť k správaniu.
3. Tretia rubrika je označená „Jadrové presvedčenia“, ktoré tiež súvisia s predispozičnými faktormi. Sem napíšete niektoré dôležité jadrové presvedčenia, ktorá v súvislosti so správaním máte. Sú to presvedčenia, ktoré nemusia byť explicitné, ale ktoré máte hlboko v sebe, ako napríklad „Som zlý“ alebo „Nie som dost dobrá.“

4. Štvrtá rubrika je „Podmienečné predpoklady/pravidlá/postoje,“ sem napíšete zoznam pravidiel, ktorých sa pridriavate, či už vedome alebo podvedome. Tieto implicitné alebo explicitné pravidlá môžu zachovávať správanie dokonca aj vtedy, ak nie je užitočné alebo adaptívne. Pravidlá sú výroky typu ak-tak, ktoré poskytujú úsudok na základe okolností. Napríklad môžete mať pravidlo: „Ak neurobím nič perfektne, som úplný babrák.“
5. Piata rubrika je označená „Maladaptívne stratégie zvládania“. Sem zapíšete, ako vám pravidlá slúžia (alebo neslúžia). Pomáhajú vám byť najlepší, ako dokážete byť? Pomáhajú vám efektívne postupovať na ceste za cieľom?
6. Nakoniec je rubrika s nadpisom „Pozitíva“. Sem napíšete faktory, ktoré vám pomáhajú zvládať problémové správanie alebo myšlienky a možno vám aj pomáhajú prerušiť cyklus pretrvávania. Môžu to byť veci, ktoré vám niekedy pomohli zvládnuť myšlienku alebo správanie alebo veci, ktoré môžu narušiť vzorec, keď už prebieha.

Na pravej strane je tabuľka, ktorú vyplníte podľa toho, ako sa toto správanie a pocity udržiavajú. Máte si pomyslieť na situáciu, ktorá produkuje negatívnu automatickú myšlienku a zaznamenať emóciu a správanie, ktoré myšlienka vyvoláva, ako aj telesné vnemy, ktoré z toho môžu vyplývať. Vyplnenie tejto tabuľky vám pomôže zistiť, čo vaše správanie alebo myšlienku poháňa a čo z nich vyplýva.

Záznam dysfunkčnej myšlienky

Tento pracovný hárok je obzvlášť užitočný pre ľudí, ktorí zápasia s negatívnymi myšlienkami a potrebujú prísť na to, kedy a prečo tieto myšlienky vyskakujú. Keď sa dozviete viac o tom, čo určité automatické myšlienky vyvoláva, dokážete sa im ľahšie venovať a zvrátiť.

Pracovný hárok je rozdelený do siedmich stĺpcov:

1. Úplne vľavo je priestor na dátum a čas, kedy dysfunkčná myšlienka nastala.
2. Druhý stĺpec je priestor na situáciu. Užívateľ sem podrobne opíše udalosť, ktorá viedla k dysfunkčnej myšlienke.
3. Tretí stĺpec je pre automatickú myšlienku samotnú. Sem ju zaznamenáte spolu s hodnotením, na koľko percent jej veríte na škále od 0% po 100%.
4. Nasledovný stĺpec je na zápis emócie vyvolanej myšlienkou a tiež hodnotením jej intenzity na škále od 0% po 100%.
5. Piaty stĺpec použite na záznam tej dysfunkčnej myšlienky, ktorej sa budete venovať. Príkladom maladaptívnych myšlienok môžu byť distorzie, ako je zveličovanie negatív a odmietanie pozitív na nejakej situácii, alebo nadmerná generalizácia. Pozrite sa vyššie na zoznam kognitívnych distorzií.
6. Predposledný stĺpec je na to, aby tam užívateľ zapísal alternatívne myšlienky, ktoré sú pozitívnejšie a funkčnejšie a nahradia tie negatívne.



7. Napokon posledný stĺpec je na to, aby tam užívateľ zapísal výsledok tohto cvičenia. Boli ste schopní konfrontovať dysfunkčné myšlienky? Zapísali ste si presvedčivú alternatívnu myšlienku? Menej veríte tej myšlienke a menej intenzívna je emócia s ňou spojená?

Overovanie faktov

Jeden z obľúbených KBT nástrojov je pracovný hárok Overovanie faktov, ktorý môže byť užitočný pri rozpoznaní toho, že vaše myšlienky nemusia byť pravdivé. Na začiatku hároku je dôležitý výrok: „Myšlienky nie sú fakty“. Pracovný hárok obsahuje 16 výrokov, o ktorých musí užívateľ rozhodnúť, či je to fakt alebo názor. Sú to napríklad výroky:

- Som zlý človek.
- Neobstála som.
- Som sebecký.
- Nepožičal som priateľovi peniaze, keď ma o to žiadal.

Toto nie je trik – pri každom výroku existuje správna odpoveď. (V prípade, že ste zvedaví, správne odpovede idú v poradí: názor, fakt, názor, fakt.) Toto jednoduché cvičenie môže pomôcť užívateľovi pochopiť, že aj keď máme veľa emocionálne nabitých myšlienok, nie sú to všetko objektívne pravdy. Rozpoznanie rozdielu medzi faktom a názorom nám môže pomôcť pri spochybnovaní dysfunkčných alebo škodlivých názorov o sebe a o iných.

Kognitívna reštrukturalizácia

Tento pracovný hárok používa sokratovské otázky, čo je technika, ktorá pomáha užívateľovi spochybnit' iracionálne alebo nelogické myšlienky. Prvá strana hároku obsahuje myšlienkovú bublinu: „Čo si myslím“. Tento priestor môžete využiť na to, aby ste tam zapísali špecifickú myšlienku, obvykle takú, ktorú podozrievate z toho, že je deštruktívna alebo iracionálna. Potom zapíšete fakty, ktoré potvrdzujú alebo protirečia tejto myšlienke ako realite. Ktoré fakty o tejto myšlienke sú presné? Ktoré fakty ju spochybnujú? Keď ste identifikovali dôkazy, môžete použiť poslednú rubriku na úsudok o tejto myšlienke, konkrétne či sa zakladá na dôkazoch alebo jednoducho je to váš názor. Nasledujúca strana je myšlienková mapa sokratovských otázok, ktorú možno použiť na ďalšie spochybnovanie myšlienky. Môžete si znova napísať: „Čo si myslím?“ do stredu, aby bolo ľahšie konfrontovať myšlienku s týmito otázkami.

- Jedna otázka znie, či je táto myšlienka naozaj čierno-biela alebo či realita necháva priestor aj na odtiene sivej. Tu si premyslite (a zapíšete), či napríklad používate myslenie typu všetko alebo nič, alebo veci nerozumne zjednodušujete, hoci sú komplexné.
- Ďalšia sa pýta, či by sa mohlo stať, že si zle vysvetľujete dôkazy alebo robíte univerzálne predpoklady. Zapisovanie si pomáha zefektívniť toto cvičenie.
- Tretia bublina vás inštruuje, aby ste si premysleli, či aj iní ľudia majú odlišnú interpretáciu tej is-

tej situácie, a aká by mohla byť.

- Ďalej sa spýtajte sami seba, či vidíte všetky dôležité dôkazy alebo len tie, ktoré potvrdzujú vaše presvedčenie, ktoré už máte. Skúste byť čo najobjektívnejší.
- Pomáha aj položiť si otázku, či vaša myšlienka nenafukuje pravdu. Niektoré negatívne myšlienky sa zakladajú na pravde, ale prekračujú logické hranice.
- Máte tiež uvažovať o tom, či si pestujete túto negatívnu myšlienku zo zvyku alebo preto, že ju fakty naozaj potvrdzujú.
- Potom popremýšľajte o tom, ako vás táto myšlienka napadla. Odkiaľ sa vzala? Odovzdal vám ju niekto iný? Ak áno, je ten človek dôveryhodným zdrojom pravdy?
- Nakoniec vyplňte hárok odhadom, nakoľko je pravdepodobný je scenár, ktorý vám myšlienka prináša a či to nie je ten najhorší možný scenár.

Tieto sokratovské otázky podporujú hlboký ponor do myšlienok, ktoré vás moria a ponúka možnosti analyzovať a vyhodnotiť ich. Ak máte myšlienky, ktoré neprichádzajú z pravdy, táto kognitívna reštrukturalizácia môže byť vynikajúci nástroj na to, aby ste ich identifikovali a odzbrojili.

Experimenty so správaním

Podobajú sa na myšlienkové experimenty v tom, že uvažujete spôsobom ak-tak. Experimenty so správaním sa líšia od myšlienkových experimentov v tom, že si naozaj vyskúšate tieto ak-tak výroky aj v inej ako myšlienkovovej oblasti. Aby ste si myšlienku vyskúšali, môžete experimentovať s výsledkami, ktoré rôzne myšlienky produkujú. Napríklad si môžete odskúšať myšlienky: „Ak sa budem kritizovať, budem viac motivovaný pracovať usilovnejšie“ verzus „Ak budem k sebe láskavý, budem viac motivovaný pracovať usilovnejšie.“ Najprv vyskúšajte kritizovanie sa, keď potrebujete motiváciu, aby ste pracovali usilovnejšie a zaznamenajte si výsledky. Potom si vyskúšajte láskavosť voči sebe a zaznamenajte si výsledky. Potom porovnajte výsledky, aby ste videli, čo je bližšie k pravde. Tieto experimenty so správaním na otestovanie presvedčenia vám môžu pomôcť dosiahnuť terapeutické ciele a robiť to najlepšie, čo viete.

Záznamy myšlienok

Záznamy myšlienok sú užitočné pri overovaní si platnosti svojich myšlienok. Obsahujú zber a hodnotenie dôkazov pre a proti konkrétnej myšlienke, čo povedie k dokázanému záveru, či je myšlienka platná alebo nie. Napríklad môžete byť presvedčení, že „Moja priateľka si myslí, že som zlá priateľka.“ Pomyslíte si na všetky dôkazy tohto presvedčenia, ako napríklad: „Minule mi nezdvihla telefón, keď som jej volala,“ alebo „Zrušila naše plány na poslednú chvíľu,“ a dôkazy proti presvedčeniu, ako: „Zavolala mi neskôr späť,“ a „Pozvala ma na opekanie na budúci víkend. Keby si myslela, že som zlá priateľka, tak by ma asi nepozvala.“ Keď máte dôkazy pre aj proti, skúste dospieť k vyrovnanejším myšlienkam, ako na-



príklad: „Moja priateľka má veľa práce a má aj iné priateľky, takže mi nemôže vždy zdvihnúť telefón, keď jej volám. Ak to pochopím, budeme naozaj dobré priateľky.“ Záznamy myšlienok sa dajú aplikovať aj na využitie logiky pri problematizovaní nerozumných negatívnych myšlienok a nahradiť ich vyrovnanejšími, rozumnejšími myšlienkami.

Plánovanie príjemných činností

Táto technika je užitočná najmä pri zvládaní depresie. Obsahuje plánovanie činností v blízkej budúcnosti, na ktoré sa môžete tešiť. Napríklad si môžete napísať jednu činnosť na každý deň, do ktorej sa pustíte na budúci týždeň. To môžu byť jednoduché veci, ako napríklad pozrieť si film, ktorý chcete vidieť alebo zavolať priateľke a pokecať si. Môže to byť čokoľvek, čo vám urobí radosť, pokiaľ to nie je nezdravé (t.j. zjesť celú tortu naraz alebo fajčiť). Môžete sa tiež pokúsiť naplánovať si činnosť, ktorá zvýši váš pocit, že niečo viete alebo že ste niečo dokázali. Táto jednoduchá technika môže zaviesť viac pozitívnosti do vášho života a pracovný hárok je určený na to, aby vám pomohol.

Expozícia na základe predstavivosti

Toto cvičenie obsahuje nedávnu spomienku, ktorá vám spôsobila silné negatívne emócie a analyzovanie situácie. Ak ste sa napríklad nedávno pohádali s niekým dôležitým a on vám povedal niečo zraňujúce, môžete si na tú situáciu spomenúť a pripomenúť si podrobnosti. Potom sa pokúste pomenovať emócie a vyjadriť myšlienky, ktoré ste prežívali v tej situácii a identifikovať aj pohnútky, ktoré ste cítili (napríklad utiecť, kričať na toho druhého alebo plakať). Vizualizácia tejto negatívnej situácie, najmä na dlhšiu dobu, vám môže odstrániť schopnosť tej situácie spustiť vo vás vyhýbavé správanie. Keď sa vystavíte všetkým pocitom a pohnútkam, ktoré ste cítili v tej situácii a prežijete spomienku na ňu, odstráni to niečo z jej sily.

Hárok odstupňovanej expozície

Zostavenie hierarchie vystavovania sa situácii znamená vypracovať zoznam situácií, ktorým by ste sa normálne vyhli. Napríklad niekto s vážnou sociálnou fóbiou sa obvykle vyhýba telefonovaniu alebo rande. Potom priradíte každej položke mieru distresu, ktorú podľa vás predstavuje na škále od 0 po 10, keby ste sa na ňu podujali. Pre niekoho so sociálnou fóbiou by napríklad požiadanie o rande mohlo mať stupeň 10 na škále, kým telefonát by sa blížil 3 alebo 4. Keď ste situácie ohodnotili, môžete ich zoradiť podľa miery distresu. To pomôže rozpoznať, čo je najväčšia ťažkosť, ktorej čelíte, čo vám môže zase pomôcť rozhodnúť sa, ktorým položkám sa budete venovať a v akom poradí. Odporúča sa začať položkami s naj-

menšou mierou distresu a pracovať na zozname smerom k položkám, ktoré predstavujú väčší distres.

Sukcesívna aproximácia

Toto je krajší názov jednoduchej myšlienky, o ktorej ste už pravdepodobne počuli: rozdeliť si veľké úlohy na malé kroky. Obrovský cieľ, ako napríklad založiť firmu alebo rekonštruovať byt, nás môže preťažiť. To isté platí aj pri liečbe duševných chorôb, keďže cieľ prekonať depresiu alebo úzkosť a dosiahnuť duševnú pohodu môže vyzeráť ako monumentálna úloha. Tým, že si veľký cieľ rozdelíme na kroky, ktoré sa dajú ľahko dosiahnuť, môžeme si nakresliť cestičku k úspechu a celá cesta sa nám bude zdať menej zaťažujúca.

Výroky o sebe ako protiklad negatívnych myšlienok

Táto technika môže byť ťažká pre niekoho, kto je v KBT nováčikom alebo trpí vážnymi symptómami, ale môže byť nesmierne efektívna. Keď vás (alebo vášho klienta) moria negatívne myšlienky, môže byť ťažké konfrontovať ich, najmä ak im veľmi veríte. Ako protiklad týchto myšlienok si môžete zapísať pozitívnu opačnú myšlienku. Napríklad, ak vám stále prichádza na um myšlienka: „Nemám žiadnu hodnotu“, skúste si napísať výrok ako napríklad: „Som človek, ktorý má hodnotu,“ alebo „Som človek, ktorý má potenciál.“ Spočiatku môže byť ťažké akceptovať tieto vymenované myšlienky, ale čím viac si ich budete pripomínať, tým budú silnejšie.

Vizualizácia najlepších častí dňa

Keď máte depresiu alebo sa cítite zle, je ťažké uvedomiť si, že existujú aj pozitívne aspekty života. Táto jednoduchá technika pripomínania si dobrých častí dňa môže byť malým krokom v smere spoznávania pozitív. Stačí, ak si zapíšete tie veci zo svojho života, za ktoré ste vd'ační alebo najpozitívnejšie udalosti, ktoré sa stali v danom dni. Jednoduchý akt písania si týchto dobrých vecí môže vytvoriť nové asociácie v mozgu a uľahčiť videnie pozitív, dokonca aj keď prežívate negatívne emócie.

Prerámčovanie negatívnych myšlienok

Prerámčovanie obsahuje protiklad negatívnej myšlienky, čo dosiahnete tak, že si čo najskôr všimnete veci, ktoré sú pozitívne. Napríklad v tej chvíli, keď si pomyslíte, že sa vám nepáči farba tejto steny, prínúťte sa všimnúť si päť vecí v miestnosti, ktoré sa vám zdajú pozitívne (napríklad koberec vyzerá príjemne, tienidlo lampy je pekné, okná vpúšťajú veľa slnečného svitu). Môžete si nastaviť telefón, aby vám cez deň pripomenul, že sa máte zastaviť a myslieť na pozitívne veci okolo seba. To vám môže pomôcť zatlačiť myšlienky späť do pozitívnej oblasti namiesto negatívnej. ■



Hry a aktivity

Zručnosti aktívneho počúvania

Účel

Toto je o tom, ako sa kladú otvorené otázky. Otvorené otázky vedú k viacerým informáciám, kým zavreté otázky vedú k stručným odpovediam áno/nie. Otvorené otázky sú obvyčajne oveľa efektívnejšie pri rozvíjaní komunikácie. Okrem náviku otvorených otázok pomáha toto cvičenie aj pri aktívnom počúvaní. Účastníci sa musia zamerať a sústrediť na každú odpoveď podanú dobrovoľníkom, pretože musia ihneď naviazať na ďalšiu otázku, ktorú položia. Toto cvičenie je teda dobrý nástroj na zlepšenie komunikačných zručností. Môžete ho využiť v skupine ľudí bez ohľadu na to, či sa poznajú alebo nie. Podľa štruktúry tohto cvičenia ho možno použiť aj ako nástroj pri budovaní tímu, pretože dobrovoľníci musia o sebe stále podávať informácie, čo pomáha lepšie sa spoznať a zblížiť. Cieľom je klásť otvorené otázky, až kým dobrovoľník odpovie na otázku, ktorú máte na mysli.

Čo potrebujete a čas

Priestor, kde môže dobrovoľník sedieť a každý ho bude vidieť. Vysvetlenie cvičenia: 10 minút. Aktivita: 20 minút. Skupinová spätná väzba: 5 minút

Priebeh

- Ak máte viac ako 10 účastníkov, rozdeľte ich do skupín po 5 a zbehnite cvičenie v paralelných sedeniach. Alebo urobte cvičenie so všetkými účastníkmi naraz.
- Vysvetlite rozdiel medzi otvorenou a zatvorenou otázkou. Vysvetlite, že na to, aby ste mohli položiť otvorenú otázku, musíte ju začať jedným z nasledujúcich slov:
 - prečo
 - kde
 - kedy
 - čo
 - kto
 - ako
- Spýtajte sa, kto chce byť dobrovoľník v tomto cvičení. Bude hrať rolu, takže počítajte s tým, aby sa v tom dobrovoľník cítil dobre.
- Požiadajte dobrovoľníka, aby vyšiel z miestnosti, kým sa skupina dohodne.
- Keď dobrovoľník odišiel, požiadajte skupinu, aby sa dohodla na otázke pre dobrovoľníka. Mala by to byť otvorená otázka, ktorá nevedie k odpovedi áno alebo nie. Účastníci sa môžu napríklad dohodnúť, že chcú zistiť:
 - Aké bolo dobrovoľníkovovo prvé auto
 - Kde bol dobrovoľník najďalej od svojho súčasného bydliska
 - Dobrovoľníkovho koníčka
- Vysvetlite, že hoci zadanie je zistiť to, nemôžu sa spýtať priamo. V každej chvíli môžu položiť len otvorenú otázku na základe toho, čo dobro-

voľník už povedal.

- Teraz zavolajte dobrovoľníka späť.
- Požiadajte dobrovoľníka, aby začal scénu výrokom o niečom, čo sa stalo dnes. Napríklad môže povedať:
 - „Zabudol som vyniesť smeti.“
 - „Po ceste sem jedna žena telefonovala vo vlaku tak nahlas, že každý vo vozni počul celý rozhovor.“
- Požiadajte zvyšok skupiny, aby sledovala nit' od prvého výroku a kladla otvorené otázky jednu po druhej tak, aby súvisela s povedaným. Pravidlo je, že ďalšia otvorená otázka musí obsahovať významné slovo vyslovené v predošlej odpovedi.
- Ak niekto položí zatvorenú otázku, dobrovoľník odpovie jednoducho áno alebo nie. Či už odpoveď zaznela, alebo nie, zastavte sa a objasnite záležitosť. Požiadajte toho istého účastníka, aby to skúsil znova a položil otvorenú otázku.
- Pokračujte, kým posledná otvorená otázka nepovedie k odpovedi na zvolené poslanie.
- Vysvetlite zadanie dobrovoľníkovi a pogratulujte účastníkovi k jej splneniu.
- Prejdime si príklad na ilustráciu. Predpokladajme, že poslaním je zistiť, aké bolo prvé dobrovoľníkovovo auto. Signifikantné slová z predošlej odpovede sú uvedené kurzívou:
 - **DOBROVOLNÍK:** „Po ceste sem jedna žena telefonovala vo vlaku tak nahlas, že každý vo vozni počul celý rozhovor.“
 - **ÚČASTNÍK 1:** „Kam išiel ten vlak?“
 - **DOBROVOLNÍK:** „Do stanice Bratislava Petržalka.“
 - **ÚČASTNÍK 2:** „Ako dlho trvala cesta do stanice Bratislava Petržalka?“
 - **DOBROVOLNÍK:** „Trvá mi to pol hodiny.“
 - **ÚČASTNÍK 3:** „Vždy to trvá *pol hodiny*?“ [Hopla, to nie je otvorená otázka.]
 - **DOBROVOLNÍK:** „Nie.“ [Reflexná odpoveď daná skôr, ako ste to stihli zastaviť.]
 - **VY:** „Je nejaký problém s poslednou otázkou?“ [Očakávate, že ostatní účastníci vysvetlia, že to bola zatvorená otázka. Teraz požiadajte účastníka, aby sa opýtal ešte raz a položil otvorenú otázku.]
 - **ÚČASTNÍK 3 [druhý pokus]:** „Ako by si sa tam dostal rýchlejšie než za *pol hodiny*?“
 - **DOBROVOLNÍK:** „Mohol by som ísť autom.“ [Predpokladáme, že po ceste nie sú zápchy, ale poďme ďalej.]
 - **ÚČASTNÍK 4:** „Akým *autom* jazdíš?“
 - **DOBROVOLNÍK:** „Mám BMW.“
 - **ÚČASTNÍK 5:** „Kedy si si kúpil to *BMW*?“ [Tu by sa dala položiť aj lepšia otázka. Pozri poznámky nižšie.]



- **DOBROVOLNÍK:** „Mám ho tri roky.“
- **ÚČASTNÍK 6:** „Aké auto si mal pred tromi rokmi?“
- **DOBROVOLNÍK:** „Nemal som auto. Vtedy som chodil na bicykli.“ [Bingo! Zadanie splnené. Prvé auto bolo BMW.]
- Táto slovná výmena je zjednodušená, aby ilustrovala princíp. Mali by ste očakávať, že bude treba viacero pokusov a omylov. Cieľom je naučiť význam otvorených otázok a nechať účastníkov precvičiť si aktívne počúvanie, dávať pozor a byť sústredení.
- Pri moderovaní tohto cvičenia je potrebné mať na zreteli niekoľko dôležitých vecí:
 - Účastníci musia klást' vždy len jednu otázku a v správnom slede. Ak je niekto na rade, ostatní by mali trpezlivo počkať, kým ten človek otázku položí. Mnohí mu budú chcieť skočiť do toho, ale mali by sa toho zdržať a nemožno im to dovoliť.
 - Dobrovoľníka požiadajte, aby vždy povedal pravdu.
 - Dobrovoľníka požiadajte, aby odpovedal stručne.
- Ak má dobrovoľník podozrenie, že vie, aké je zadanie, mal by to účastníkom čo najviac sťažiť a dávať odpovede, ktoré úzko nesúvisia so zadaním.
- Ak sa pozriete na vyššie uvedený príklad, môžete si všimnúť, že účastník 5 sa mohol jednoducho spýtať: „Aké auto si mal predtým, než si si kúpil BMW?“, ale namiesto toho sa spýtal na niečo, čo ho odviedlo inam. To sa môže stať a preto je toto cvičenie zaujímavé a zábavné. To môže naviesť aj iných účastníkov a preto sa môžu snažiť skočiť do toho a položiť správnu otázku mimo poradia. To naučí tím obmedzovať sa.
- Ak sa účastníkom páči toto cvičenie a môžu z neho viac získať, môžete spraviť ďalšie kolo s iným dobrovoľníkom.
- Nasleduje diskusia.

Diskusia

Čo ste si mysleli o kladení otvorených otázok? Bolo ľahké dostať od dobrovoľníka odpoveď na vaše zadanie? Ako často ste cítili, že chcete do toho vstúpiť a zmeniť smer otázok? Ako vám otvorené otázky pomáhajú v práci? ■

Akcie a podujatia

Webináre a online tréningy

Novinkou Coachingplus sú webináre a online tréningy prebiehajúce v reálnom čase. Nájdite si čas byť s nami aj vo virtuálnom/online priestore. Detailný popis obsahu webinárov a online tréningov si prečítate tu www.coachingplus.org

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. Webináre vedú Zuzana Zimová a Vladimír Hambálek.

Práca s emóciami v poradenskom (terapeutickom, koučovacom, mediačnom) procese

Zámerom 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

Webinár vedie Vlado Hambálek a Zuzka Zimová

Úvod do mentoringu

Tri 90 minútové online stretnutia v reálnom čase, ktoré budú prebiehať interaktívnou formou. Táto séria zahŕňa témy ako sú rola a kompetencie mentora, špecifiká vzťahu medzi mentorom a mentem, modely, techniky a intervencie mentora, špecifiká individuálneho a skupinového mentoringu. Interaktívnosť nám umožní využívanie online nástrojov v platforme Zoom, ako je hlasovanie, zdieľanie obrazovky, interaktívny online flipchart či rozdelenie do menších podskupiniek priamo ako súčasť online-tréningu. Tešia sa na vás Vlado Hambálek a Silvia Gallová. >



Pomáhajúce intervencie vo virtuálnom prostredí

Ide o online tréning určený odborníkom z oblastí ako krízové intervencie, psychoterapia, koučovanie, výchova, poradenstvo, atď.. pozostávajúce zo 4 modulov:

1. Špecifická práca a komunikácie v online prostredí
2. Proces práce s individuálnym klientom online
3. Facilitácia skupinových stretnutí a skupinové intervencie (online párová, rodinná a skupinová práca)
4. Intervencie redukovajúce stres s rôznymi cieľovými skupinami v čase pandémie

Online tréning v reálnom čase bude viesť Silvia Gallová a Vlado Hambálek. ■

Viac informácií o webinároch

<https://coachingplus.org>

Workshopy

5. marec - 23. jún 2020

Aplikovanie „Motivačných rozhovorov“ v praxi odborných zamestnancov

Vzdelávací program pozostávajúci z troch dvojdňových modulov ponúka priestor pre nácvik zručností, čo nám pomáhajú efektívne pracovať s nemotivovanými alebo málo motivovanými klientmi. Je vhodný pre všetkých, ktorí chcú porozumieť práci s motiváciou a nacvičiť si komunikačné zručnosti, ktoré vnútornú motiváciu k zmene podporujú. Na jednotlivých workshopoch sa budeme venovať aplikovaniu „Motivačných rozhovorov“ v praxi odborných zamestnancov pri práci s jednotlivcom a skupinou, pri práci s odporom, nácviku a v supervízii.

Vzdelávaním vás budú sprevádzať lektori Marta Špaleková a Ivan Valkovič.

Termíny jednotlivých modulov sú 5.-6.marec, 4.-5.máj a 22.-23.jún 2020.

14.-15. máj 2020

Pomáhajúci vzťah, prenos a protiprenos

Dvojdňový workshop „Pomáhajúci vzťah - prenos a protiprenos“ ponúkne priestor pre diskusiu, nácvik zručností a prácu s kontextom v situáciách, keď klient viac či menej chce spolupracovať s dôrazom na to, čo sa vo vzťahu deje. Workshop je určený pre všetkých, ktorí sa vo svojej práci stretávajú s rôznymi klientmi, ktorí sú viac i menej motivovaní, prípadne klientmi v odpore. Workshop môže byť užitočný pre rôzne pomáhajúce profesie - psychológovia, sociálni pracovníci, manažéri, pedagógovia, vychovávateľia, pracovníci v zdravotníctve apod. Cieľová skupina však nie je obmedzená.

4-5. jún 2020

Vedenie virtuálnych tímov

Tímy pracujúce vo virtuálnom prostredí sú moderným javom, ktorý naberá také rozmery, že ho už viac nemožno prehliadať. Prichádzajú nové lídrové výzvy, ako udržať strategické smerovanie firmy a angažovanosť zamestnancov vo virtuálnom prostredí bez možnosti osobného kontaktu lídra so zamestnancami a ani zamestnancami medzi sebou. Súčasne predstavuje výzvu v nutnosti skombinovať moderné technológie a pomocné online nástroje s vedením ľudí. Preto sme pre vás pripravili sériu tréningov s cieľom rozvíjať zručnosti vedenia virtuálnych tímov.

17. jún 2020

Majstrovstvo viesť virtuálne stretnutia

Nadstavbový kurz je určený absolventom modulu Vedenie virtuálnych tímov. Zručnosti majstrovstva viesť virtuálne stretnutia si môžu zlepšiť aj manažéri či facilitátori, ktorí už vedú virtuálne tímy a chcú by sa zlepšiť vo vedení rôznych typov virtuálnych stretnutí. >



10. september 2020 - 19. január 2021

Ako byť mentor?

- tréningový kurz pozostávajúci zo 4 modulov

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, manažerov, 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 PCC a Vladimír Hambálek, supervízorka a mentorka koučov a supervízor pre oblasti psychologického poradenstva, koučovania a organizačného rozvoja. Supervízormi programu sú certifikovaní supervízori koučovania/mentorovania.

29. - 30. september 2020

Masterclass so Sandrou Wilson

Mentoring a supervízia koučovania

Coachingplus v roku 2020 pre vás pripravilo unikátnu možnosť zúčastniť sa v Bratislave dvojdného workshopu so škótskou supervízorkou a MCC koučkou Sandrou Wilson. Zámerom workshopu je predstaviť špecifiká supervízie a mentoringu koučovania slovenskej a českej komunite koučov. Workshop ponúkne účastníkom/čkám možnosť preskúmať to, ako supervízia a mentorovanie koučov v praxi pomáhajú, aké sú ich špecifiká, možnosti, potenciál, ale aj limity a riziká. Súčasťou workshopu budú, okrem predstavenia modelov supervízie a mentorovania aj demo ukážky supervízie koučovania na majstrovskej úrovni a ukážky mentorovania v praxi. Účastníci/čky tak budú mať možnosť porovnať tieto dva modely profesionálnej praxe, ktorá slúži odbornému aj osobnostnému rozvoju koučov. Prvý deň sa bude venovať supervízii koučovania, druhý bude špecificky venovaný mentorovaniu v koučovacom kontexte.

Pre koho je workshop určený?

Profesionálni kouči/ky, mentori/ky a supervízori/ky. Lektori/ky a ďalší ľudia z pomáhajúcich profesií, ktorí majú záujem lepšie spoznať supervíziu a/alebo mentorovanie ako praktické metódy reflexie a rozvoja odborného aj ľudského potenciálu. Účastníci/čky dostanú po absolvovaní kredity Medzinárodnej federácie koučov (ICF)

Cena dvojdného workshopu je 380 Eur a zahŕňa okrem výučby aj preložené tréningové materiály a drobné občerstvenie.

4. - 5. november 2020

Pomoc a vzťah - Dynamika vzťahovej väzby v pomáhajúcich profesiách

Workshop s Unou McCluskey

Coachingplus v roku 2020 pre vás pripravilo unikátnu možnosť zúčastniť sa dvojdného workshopu v Bratislave s britskou lektorkou Unou McCluskey.

Zámerom workshopu je predstaviť dynamiku vzťahovej väzby a to, ako sa prejavuje u pomáhajúcich odborníkov/čiek vo vzťahu s klientmi/kami (pacientmi/kami, užívateľmi/kami služieb...). Workshop ponúkne účastníkom/čkám možnosť preskúmať to, ako sú ich vnútorné pracovné modely a na ne naviazané väzobné správanie v interakcii s modelmi vzťahovej väzby ich klientov/tiek a aký dopad má táto interakcia na rozvíjajúci sa pomáhajúci vzťah, jeho dynamiku, možnosti a limity.

Pre koho je workshop určený?

Psychológovia/ičky, psychoterapeuti/ky, psychiatri/čky, liečební a špeciálni pedagógovia/ičky, sociálni pracovníci/čky, učiteľia/ky, lektori/ky, mediátori/ky, mentori/ky, kouči/ky a ďalší ľudia z pomáhajúcich profesií. >



Miesto bude upresnené podľa počtu účastníkov. Workshop bude tlmočený do slovenčiny a vede-
ný, v rámci možností, interaktívnym spôsobom. Cena workshopu je 240 Eur. Pri zaplatení do konca
mája 2020 je zľava 30 Eur. ■

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

Viac informácií a prihlášky

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