



Pár slov na úvod

Voláme sa Coachingplus preto, že veríme koučovaniu. A nielen tomu koučovaniu vo firmách a firemných formách. Myslíme si, že koučovanie je spôsob konverzácie a metóda, ktorá sa dá a oddá aplikovať v rôznych kontextoch. Napríklad aj v školstve, zdravotníctve, sociálnych službách, či sociálno-právnej ochrane detí. Vo svete sa tak deje a prináša to svoje ovocie. Práve preto sme sa rozhodli preložiť rozhovor s poprednou koučkou a autorkou kníh o koučovaní Elenou Aguilarovou, ktorá pracuje predovšetkým na školách, či už priamo s učiteľmi a učiteľkami, alebo riadiacimi pracovníkmi a pracovníčkami. Aj na Slovensku sú už nejakí tí koučovia v školstve a preto im jej prácu odporúčame. A niekedy ide o nedirektívny, exploračný koučing a niekedy o koučovanie kombinované s priamym vedením, inštruovaním, či on-the job tréningom. Každopádne si jej knihy pozrite. Okrem rozhovoru vám v týchto časoch ponúkame aj zopár tipov na zoom rozhovory a zopár zamyslení o špecifikách práce s klientom on-line. Únava zo zoomu je reálny fenomén, ale zoomové stretnutia (či už on-line tréningy) alebo aj on-line terapie, poradenstvá, koučovania, mediácie... nám pomáhajú nielen byť naďalej spolu, ale sú aj príležitosťou využiť virtuálne prostredie efektívne. Napríklad nahrávaním a reflexiou nahrávok. Ako na to, to nájdete v týchto news. Veríme, že vám náš decembrový newsletter padne dobre a že sa uvidíme (hádám nielen virtuálne, ale aj osobne) v úspešnom a lepšom roku 2021. Všetko dobré želá tím Coachingplus. ■

Obsah

Rozhovor s Elenou Aguilarovou 2

O transformačnom koučovaní na školách

Inšpirácia pre prax 4

Použitie videa, nielen v čase Covidu

Hry a aktivity 6

Zoom aktivity na rozohriatie

Zoom aktivity na utuženie tímu

Akcie a podujatia 8

Webináre a online tréningy

Online webináre

Workshopy



Rozhovor s Elenou Aguilarovou

O transformačnom koučovaní na školách



Elena Aguilar

Elena mala možnosť trénovať v transformačnom prístupe ku koučovaniu viac než tisíc učiteľov naprieč celými Spojenými štátmi aj mimo nich. Je autorkou piatich veľmi dobre prijatých kníh: *The Art of Coaching*, (2013) and *The Art of Coaching Teams*, (2016) *Onward: Cultivating Emotional Resilience in Educators* (2018) and the *Onward Workbook* (2018), and *Coaching for Equity* (2020). Pravidelne prispieva do *Edutopia*, ASCD fóra zameraného na líderstvo vo vzdelávaní a mnoho rokov bloguje na portáli *EdWeek Teacher*. Jej expertíza pochádza z 25 ročnej praxe učiteľky na škole, mentorky a koučky učiteľov a riadiacich pracovníkov v školských prostrediach. V roly konzultantky spolupracuje s verejnými aj privátnymi organizáciami po celom svete. Je tiež spoluzakladateľkou *Big Picture Learning* v Keni a členkou poradnej rady *UC Berkeley's Greater Good Science Center*. Elena má bakalársky titul z histórie a latinsko-amerických štúdií z Kalifornskej univerzity a magisterský titul z antropológie na Berkeley. Pedagogický titul a vzdelanie o riadení v školstve získala na Kalifornskej štátnej univerzite. Žije v Oaklande so svojou rodinou. Ak nekoučuje a nepíše, má rada cestovanie, fotografovanie vtáctva, prechádzky, kávu a čítanie románov.

JIM: Ako si sa dostala k písaniu o koučovaní v školskom prostredí?

ELENA: Bola som katapultovaná do koučovacej pozície, jednak z vlastnej vôle a jednak kvôli tomu, že naša škola potrebovala niekoho na prácu s novými učiteľmi. Súhlasila som, že to skúsím a začalo ma to zaujímať. To bolo v roku 2003 alebo 2004. Myslela som si, že keď mám byť koučka, mala by som prečítať pár kníh a naučiť sa koučovať, lebo som nemala žiadny výcvik. Mali sme takú trochu abstraktnú predstavu o tom, čo je to kouč a keď som začala hľadať knihy o koučovaní, našla som toho veľmi málo, čo sa týkalo koučovania vo vzdelávaní. Tak som sa začala zaujímať o koučovanie vo firmách a o životné koučovanie a v týchto oblastiach som toho našla pre svoju inšpiráciu oveľa viac. Okrem toho som pozorovala koučov, ktorých som poznala - učila som sa za pochodu, robila som veľa chýb a učila som sa z nich. Aj k vyu-

čovaniu som bola naučená pristupovať pomocou otázok a urobila som aj nejaký výskum ako na to. Takýto prístup bol pre mňa prirodzený a príjemný, tak som ho zabudovala do svojej praxe.

JIM: Porozprávaj nám o svojich publikáciách.

ELENA: Keď som koučovala už asi osem rokov, myslela som si, že som dobrá koučka, ale stále som nevedela povedať, čo to vlastne robím. Iní koučovia, čo ma pozorovali, sa ma pýtali, ako som v danom momente rozhovoru vedela, že mám položiť určitú otázku. To bola úžasná otázka a všetko zmenila. Ako si to vedela? Úprimne povedané, nevedela som rozmeniť na drobné, čo som ako koučka robila. Nemohla som koučov naučiť zručnosti, ktoré som mala. Tak som sa učila pomocou písania. Rada rozmýšľam osamote, tak som sa rozhodla napísať knihu o koučovaní, aby som prišla na to, čo to robím a ostatní koučovia mali viac zdrojov. To je príbeh knihy *Umenie koučovania* (*The Art of Coaching*), ktorá vyšla v roku 2013, asi deväť rokov po tom, čo som začala pracovať v tejto oblasti. Strávila som asi rok jej písaním.

JIM: Porozprávaj nám aj o ostatných publikáciách o koučovaní, ktoré si napísala.

ELENA: Druhá kniha, čo som napísala, bola *Umenie koučovania tímov* (*The Art of Coaching Teams*). Pôvodne to mala byť kapitola v knihe *Umenie koučovania*. Vedela som, že väčšina koučov pracuje aj s tímami a že potrebujú vedieť, ako riadiť proces koučovania tímu. Ale ako som pracovala na *Umení koučovania*, začala som si uvedomovať, že si to vyžaduje viac ako len jednu kapitolu. Pozerám sa na koučovanie tímu ako na škálu zručností; amplifikáciu. Využívajú sa tu všetky koučovacie stratégie exponenciálne, pretože používate tie isté stratégie, ktoré používate pri individuálnom koučovaní, ale manažujete aj skupinovú dynamiku a plynutie práce a snažíte sa v tom všetkom dosiahnuť dohodu a konsenzus. Okrem toho mi čoskoro vyjde tretia kniha - o emocionálnej odolnosti, volá sa: *Vpred*; kultivovanie emocionálnej odolnosti u učiteľov (*Onward: Cultivating Emotional Resilience in Educators*). Je to akási akumulácia celej práce, ktorú som urobila za 25 rokov vzdelávania. Je to, ako keby všetky cesty a všetky poznatky u mňa viedli k potrebe riešiť emócie a emocionálnu odolnosť.

JIM: Čo máš na mysli pod emocionálnou odolnosťou?

ELENA: Emocionálna odolnosť je schopnosť nielen prekonať nešťastia a výzvy, ale napriek tomu prekvitať a možno aj prekvitať v dôsledku učenia sa a rastu, ktorý získavame v náročných momentoch a skúsenostiach. Téma ma profesionálne zaujala, odkedy som začala učiť a videla som veľkú fluktuáciu a vyhorenie u učiteľov: Moji študenti za mnou prišli za- >



čiatkom školského roka a povedali mi: „Aj vy po roku odídete?“ Veľmi málo učiteľov vydržalo alebo ostalo dlhšie ako päť rokov. Mnoho škôl, či už štátnych alebo súkromných, mestských alebo na predmestí, má problémy s výdržou učiteľov, najmä matematikárov a prírodopisárov. Odolnosť osobná i profesionálna bola vždy niečím, čo ma vedome alebo nevedome zaujímal, pretože je ťažké prežiť život bez toho, aby vás nestretlo nejaké nešťastie.

JIM: Práve rozmýšľam, ako spracovávame utrpenie. Ja rozlišujem rôzne druhy utrpenia, svetské utrpenie a duchovné utrpenie. Mohli by sme povedať, že kvôli nedostatku lepšieho termínu je svetské utrpenie také utrpenie, ktoré prežívame vo svojej vlastnej sebeckosti, pýche. A potom je druh utrpenia, keď cítime empatiu s ľuďmi, ktorí zažívajú ťažké obdobie - duchovné utrpenie.

ELENA: Nedá sa prejsť životom bez utrpenia. A predsa o ňom zriedka rozprávame. Určite asi nepredpokladáme, že by sme mali o ňom rozprávať v profesionálnom prostredí a predsa v celej práci v oblasti koučovania, ktorú som pôvodne robila ako koučka a neskôr s koučmi, je najväčšou výzvou to, ako zvládať emócie. Čo urobiť s učiteľkou, ktorá neprestáva plakať, učiteľom, ktorý je naozaj nahneván alebo nepriateľský, alebo učiteľkou, ktorá nereflektuje a nenápadne komunikuje, že sa hnevá na vás za to, že ste v jej triede? V našej mysli však pretrvávajú predstava, že profesionálne je nehovoriť o emóciách; dokonca ani neuznávame, že existujú.

JIM: Myslím, že to bude tvoja najdôležitejšia kniha.

ELENA: Určite chcem zorganizovať sedenie o emocionálnej odolnosti v našej komunite (TLC).

JIM: Aké sú hlavné idey v tvojom prístupe ku koučovaniu?

ELENA: Ideu emocionálnej odolnosti som získala v mojom prevládajúcom prístupe ku koučovaniu, transformačnom koučovaní. Kľúčový koncept je, že koučujeme správanie, plánovanie, manažment triedy, využitie diagnostických údajov a vytváranie vzťahu so žiakmi. Koučujeme však aj presvedčenia, pretože každé správanie vyplýva z presvedčenia. Teda pokiaľ neskúmame a neobjavujeme tie hlbšie ležiace presvedčenia, nedosiahneme sústavnú zmenu a zmena nemôže byť transformačná. Tretia idea je, že koučujeme náš spôsob bytia, ktorý sa najčastejšie komunikuje cez naše emócie a neverbálnu komunikáciu. Teda, keď používame transformačné koučovanie, venujeme pozornosť trom doménam: správaniu, presvedčeniam a bytiu. Koučujeme ich; vidíme spojenie medzi nimi. Vybrusujeme spôsob bytia, evokujeme rozhovory o emóciách a potom sa vraciame k tomu, ako deti naučiť byť tu a teraz. Je to teda veľmi holistický model. Na emocionálnu odolnosť sa zameriavam z dvoch dôvodov. Po prvé, zaslúžime si radosť, šťastie a pokoj a zaslúžime sa aj zmysluplné spojenie s inými ľudskými bytosťami. Po druhé, s energiou z radosti, spojenia, spokojnosti a odolnosti môžeme

efektívnejšie naplniť svoj život zmyslom, čo znamená pomáhať iným ľuďom kultivovať ich odolnosť a v prípade učiteľov pomáhať žiakom dosiahnuť to, čo potrebujú, aby sa in v živote darilo. To je gramotnosť, schopnosť počítať a tak ďalej. Odolnosť nám teda umožňuje naplniť zmysel slúžiť iným.

JIM: Čím sa líši tvoja práca od práce iných ľudí v koučovaní?

ELENA: Je holistickejšia. Zaoberá sa emóciami. Zaoberá sa presvedčeniami; obzvlášť explicitnými presvedčeniami o rase, triede, rode a ich priesečníku. Môj prístup ku koučovaniu stojí na hodnotách. Hodnota je budovať spravodlivé školy a rušiť systémy, ktoré reprodujú status quo a nevedú k tomu, aby sa každému dieťaťu darilo, aby sa učilo, postupovalo ďalej alebo aby sa v škole cítilo akceptované a milované.

JIM: Čo dôležité si sa naučila za posledných päť rokov?

ELENA: Určite je to téma emócií. Musíme sa rozprávať o emóciách, ak chceme vidieť zmenu v praxi učiteľa. Koučovia sa musia naučiť veľa technických stratégií, ale musíme aj vedieť, ako sa rozprávať o zlomených srdciach, zúfalstve, láske, odvahe a strachu. Stále je tu toľko strachu. Keď ho nevidíme, používame stratégie a technické nástroje, ktoré nevedú k tomu, čo chceme vidieť a potom sme frustrovaní. Teda, nástroje pre kouča, ale aj pre lídra sú drahé. Treba si zadovážiť a osvojiť stratégie, ako sa rozprávať o zúfalstve a ako v rozhovore skombinovať náš pohľad a náš záujem o rovnosť a rasovú spravodlivosť.

JIM: Keďže témou, ktorou sa zaoberáš, je aj odvaha, povedz mi niečo o tom, ako ty chápeš odvahu v súvislosti s koučovaním.

ELENA: V knihe Vpred mám celú sekciu o odvahe. Ako starnem, čoraz viac si uvedomujem, koľko strachu je na svete. Objavuje sa v každom koučovacom rozhovore, takže často pracujem s učiteľmi, vedúcimi pracovníkmi alebo koučmi na tom, ako aktivovať svoju odvahu a zvládnuť strach. Odkiaľ pochádza vaša odvaha? Ako sa prejaví? Aké semienka odvahy sú vo vás? Odvaha je emócia, v podstate je to dispozícia, a nikam sa nedostaneme, ak ju neaktivujeme a neposilníme.

JIM: Nemyslíš si, že sa tým vraciame späť k presvedčeniam? Napríklad, keby som si pomyslel, že to, čo sa chystám urobiť, je formované presvedčením, ktoré mám, že musíme pre deti urobiť to najlepšie, mal by som viac odvahy, pretože sa môžem k tomu presvedčeniu vrátiť a povedať si, nemyslím, že toto je najlepšie pre deti a tak s tým nebudem súhlasiť. Tieto presvedčenia sú podľa mňa fundamentom odvahy. No, aspoň ja tak teraz zmysľam.

ELENA: Je to previazané a niekedy môžeme mať presvedčenie, že sme odvážni, ale naša hlavná dispozícia je strach alebo sme boli toľko razy obeťou, že vyzeralo ako ustráchaní. Napríklad, povedzme, že máš >



so mnou koučovací rozhovor a pozoruješ ma v triede, ako stojím pri tabuli. Som mierna, nehovorím dost nahlas a môj očný kontakt, môj spôsob bytia je ustráchaný. Tak, ako sa o tom budeme rozprávať? Alebo keby si bol 23-ročný učiteľ a myslel by si si: „Musím poslúchnuť riaditeľa a kolegov, čo sú odo mňa oveľa starší.“ Vždy, keď prídeš do triedy svojej kolegyne, v kúte stojí nejaký malý černoško a dve hodiny hľadí do zeme; pomyslíš si, že vieš, že to je nesprávne, ale nebudeš tomu veriť. Tie príklady sú o spojení, ale myslím, že sú aj oddelení a je dôležité ich rozlišovať.

JIM: Aké je podľa teba trefné prirovnanie k tomu, čo koučovia robia?

ELENA: Prirovnanie, ktoré sa mi najviac páči, je, že kouč je ako roľník. Môžeme pripraviť pôdu. Môžeme zasieť semeno, ktoré v našej klíme vyrastie. Musíme mať trpezlivosť. Musíme pestovať rastliny a dávať im, čo potrebujú, aby prekvitali. Sú veci mimo našej moci, ako napríklad počasie alebo klimatická zmena, alebo vysoká zver, čo sa zatúla na naše pole a zožerie mladé výhonky rastlín. Prirovnanie teda je pokora a trpezlivosť roľníka a tiež aj vedomie, že roľník má systém - vie, že si môže myslieť, že všetko dobre pripravil a môžete zasadiť rastlinku, ale ona nevyrastie a nemusí to byť kvôli jeho zručnostiam.

JIM: Čo ešte potrebujú ľudia vedieť o tvojom prí-

stupe ku koučovaniu?

ELENA: Myslím, že ďalšia kľúčová idea je, že ak sa pustíte do transformačnej práce s ľuďmi, musíte to robiť aj na sebe. Inými slovami, nemôžeme koučovať bez reflektovania vlastnej praxe, vlastného správania, presvedčenia a spôsobu bytia, plus práca na skúmaní a azda aj rozširovaní týchto oblastí.

JIM: Je niečo, čo by si si želala, aby som sa t'a spýtal, ale neurobil som to?

ELENA: Myslím, že jeden z problémov s koučovaním práve teraz je to, že existuje veľa definícií toho, čo to je a prečo to robíme, ale neexistuje veľa údajov o tom, čo funguje a prečo to funguje. Trochu ma to znepokojuje, takže dúfam, že by mohlo byť viac príležitostí na diskusiu o tom, čo to koučovanie naozaj je, ako meriame jeho dopad, čo sú indikátory úspechu, ako robíme výcviky pre koučov o definícii roly a zodpovednosti kouča, aby sa zdôraznilo, že koučovia v školstve nie sú ľudia, ktorí vylepujú plagáty a upratujú dvor, tlačia správy a zastupujú učiteľov, keď vypadnú. To jest, musíme ukázať, že táto rola je užitočná, aby ľudia nehovorili: „Skúšali sme koučovanie dva roky, ale nebolo to na nič.“ Teda, moje všeobecné želanie je, aby sme sa pohli smerom k väčšej premyslenosti, uvedomelosti, definícii a zúšľachtovaniu roly kouča.

Rozhovor viedol Jim Knight

Inšpirácia pre prax

Použitie videa, nielen v čase Covidu

Koronakríza alebo COVID-19 a kríza s ním spojená donútila poradcov a terapeutov na celom svete využívať on-line videokonferencie, aby zabezpečili psychoterapiu, vzdelávanie a supervíziu. Videotechnika a on-line liečba predstavuje určitú výzvu ale aj výhody. Ideálne je, ak má pomáhajúci pracovník upravený svoj teoretický model tak, aby pracoval s videonahrávkami sedení už v rámci výcviku a potom aj v bežnej praxi za účelom zvyšovania kvality a profesionálneho rozvoja. Hlavnou výhodou metódy práce s nahrávkami je možnosť presnej analýzy verbálnych a neverbálnych reakcií terapeuta i klienta pri samoštúdiu, kolegiálnych konzultáciách a pri supervízii. Na začiatku býva využitie tejto techniky spojené s neprijemnými pocitmi na strane klinika i klienta. O tom sa je potrebné otvorene rozprávať. Keďže sú dnes sociálne médiá veľmi rozšírené a takmer každý má kameru vo svojom mobilnom telefóne, ľudia sú viac navyknutí na nahrávanie a je tak ľahšie prejsť na nahrávanie sedení ako tomu bolo kedysi na prelome storočí. Avšak určite stojí za to venovať trochu času navyše dôvodom zapojenia techniky do procesu poradenstva/terapie/koučovania/mediácie a vysvetleniu hodnoty vizuálneho kontaktu. Neprijemné pocity alebo obavy z nahrávania, alebo toho, ako budete vyzerat' na videu, alebo ako vás budú vnímať ostatní ľudia napríklad pri kolegiálnej supervízii je potrebné

pomenovať a reflektovať, podobne ako je potrebné osloviť prežívanie klienta spojené s touto témou. Užitočné je si uvedomiť a prepracovať dôvody a výhody z video konzultácii a to aj s klientmi, aj s kolegami alebo v supervízii. Porozumenie tomu, čo táto technika umožňuje vám, ale aj vašim klientom vedie k väčšej odvahe a rozširuje možnosti každej zúčastnenej strany. Tento text ponúka prehľad možných problémov a stratégie ako ich prekonať.

Problémy pri používaní videotechniky

V klinickom prostredí sa v súčasnosti využíva viaceré bezpečných technických aplikácií. Pri prechode na túto techniku sa však môže vyskytnúť niekoľko problémov. Tu je niekoľko z nich:

Zmena rámca

Zavedenie on-line sedení zmení rámec liečby. Po prvé, môžete byť doma a vidíte aj klienta doma, v jeho domácom prostredí. V čase písania tohto príspevku väčšina poradcov západného sveta ostáva doma a nepoužíva svoje ambulancie kvôli riziku šírenia infekcie v malých miestnostiach. Teraz pracujete z domu a možno počuť, ako šteká váš pes. Nachádzate sa len niekoľko metrov od činnosti, ktorú budete robiť po práci. Vo vedľajšej miestnosti môže byť vaša partnerka alebo deti. Kontext je trochu iný a treba >



si naň zvyknúť. To isté platí pre klienta, ktorý možno sedí vo svojej obývačke a na hodinu poslal manželku a deti preč z izby. Alebo je v aute, v spálni alebo dokonca na záchode, aby mal trochu súkromia. Ďalšia zmena môže spočívať v používaní iného administratívneho kontaktu na objednávanie sedení. Odporúčame, aby ste mali so sebou i s klientmi trpezlivosť, kým sa naučítearábať s neobvyklou situáciou. Ak sa so zmenou rámca alebo techniky dostavujú u vás nejaké pocity alebo reakcie, odporúčame ich preskúmať ako súčasť terapeutického procesu, aby neboli liečbe na prekážku.

Zbehllosť pri používaní techniky

Hoci je používanie videokonferenčných aplikácií relatívne jednoduché, pre terapeuta je dôležité, aby bol zbehlý v ich používaní na počítači a pritom mal aj možnosť spojiť sa s klientom telefonicky v prípade potreby. U terapeutov, ktorí ukončili výcvik v 80-tych alebo 90-tych rokoch, nie je neobvyklé, že nie sú zvyknutí na takúto techniku. Oplatí sa osloviť mladších príbuzných alebo priateľov, ktorí vám určite radi poradia, ako pracujú dnešné počítače a počítačové programy. Odporúča sa aj poradiť s profesionálnou organizáciou a prečítať si on-line príručky.

Bezpečie a dôvernossť

Aj vy, aj klient musí mať pocit bezpečia, preto je vhodné prebrať možnosti a limity zachovania dôvernossť. Z tohto dôvodu musíte pracovať profesionálnymi postupmi a s bezpečnými videotechnickými platformami, ktoré sú šifrované a za týmto účelom odporúčané profesionálnymi organizáciami. Je dobré vedieť, že sedenie môže nahrávať aj klient a to bez vášho vedomia. Hoci je to možné, je nepravdepodobné, že sa to stane v dôvernom terapeutickom vzťahu. Je dôležité, aby existovala vhodná miera dôvery na oboch stranách. Obaja musíte byť ochotní spolu pracovať a vybudovať si rozumnú mieru pohodlia pri tejto forme práce, aby to malo terapeutický účinok a aby ste neboli rušení inými starosťami.

Nový klient na diaľku

Keďže nie ste na tom istom mieste ako klient, budete pripravení na nepredvídateľné ťažkosti. Ak je to pre vás nový klient, vypýtajte si telefonický kontakt a uložte si ho (napríklad meno a telefónne číslo, prípadne aj kontakt na jeho lekára alebo miestne pohotovostné služby). Keď sa stretávate s novým človekom, nemusíte vopred vedieť aký typ psychologických alebo psychiatrických ťažkostí má, takže tieto záložné údaje sú dôležité. Telefónne číslo je dôležité aj v prípade, keď sa preruší internetové spojenie a sedenie musí pokračovať telefonicky.

Pozeranie do počítača

Vo väčšine videokonferenčných aplikácií sa obvykle pozeráte na obrazovku počítača na človeka, ktorý na druhej strane robí to isté. Preberte s klientom vhodné osvetlenie a zvuk počas terapeutického sedenia. Odporúčajú sa aj slúchadlá, aby sa zabezpečila možnosť rozprávať ako obvykle a strieďať sa v reči. Aj

za najlepších podmienok sa bude zvuk a obraz klienta pravdepodobne líšiť od sedenia na živo. Dôležité je zvyknúť si na tieto odlišnosti, aby ste mohli chápať klienta trojdimenzionálne aj za podmienok dvojdimenzionálneho spojenia. Môže byť užitočné normalizovať tento kontext a hovoriť o priestore videokonferencie ako „tu so mnou“ alebo „my tu spolu“ a pritom sa snažiť odstrániť všetky možné bariéry tohto spojenia s klientom.

Kde je očný kontakt?

Ak ste zvyknutí pracovať v rámci terapie, kde sa odporúča a povzbudzuje očný kontakt, môže byť ťažšie udržiavať očný kontakt alebo dokonca vedieť, kam sa klient pozerá. Ak používate počítač, je dobré umiestniť obraz klienta pod vašu počítačovú kameru, aby ste sa mohli pozerat' do nej a zároveň vidieť aj obraz klienta. Tiež je vhodné umiestniť počítač tak, aby bola webkamera v úrovni vašich očí a ak si trochu odsadnete od počítača, môžete udržiavať priamy očný kontakt a pritom vidieť, keď sa tento preruší a vidieť aj ostatné neverbálne dištančné manévry klienta. Odporúčame, aby ste klienta koučovali, nech sa posadí podobným spôsobom.

Vidno hornú časť tela a gestá

V ideálnom prípade je najlepšie, keď klient sedí dostatočne ďaleko od počítača, aby ste ho videli od pásu hore alebo aspoň gestá a pohyby jeho rúk a trupu. Toto usporiadanie vám umožní detegovať zmeny vo svalovom napätí (napr. zatínanie pästí, vzdychy) a ostatné markery emocionálnej aktivity. Podobne je dobré, ak si aj vy trochu odsadnete, aby klient videl vaše emocionálne reakcie, pohyby rúk a ostatné neverbálne reakcie. Terapeuti majú jedinečnú príležitosť lepšej sebareflexie počas sedenia tak, že si na obrazovke priebežne všimajú svoje vlastné emocionálne a verbálne reakcie.

Nahrávanie sedení

Ak ste doteraz svoje sedenia nenahrávali, bude dobré začať ich nahrávať, pravda po získaní písomného súhlasu. To môže byť po prvý krát, čo si ich budete prehrávať, aby ste sa zlepšili. Je to jedna z veľkých výhod tejto novej vlny liečby on-line, čo bude mať dopad aj na budúcnosť klinickej praxe. Aby bola nahrávka čo najlepšia pre účely prezerania, najlepšie nastaviť obraz klienta a vás vedľa seba. Ak je terapeut iba na malom obraze v obraze, kde ho sotva vidno, bude ťažké študovať jeho reakcie na terapeutickú prácu. Niektoré videokonferenčné platformy umožňujú bezpečné a priame nahrávanie sedenia, kým iné si vyžadujú, aby ste nahrávali zo svojej obrazovky, často vo väčšej veľkosti.

Prezeranie video sedení o samote

Rôzne liečebné metódy kladú dôraz na rôzne psychologické procesy. Ale vo všetkých prístupoch existujú spoločné témy, ako je napríklad nastolenie vedomej terapeuticko-aliancie, emocionálne vyladenie, spolupráca, spoločné ciele a úlohy, ako aj živý, angažovaný proces posilňujúci rôzne kognitívne, interper- >



sonálne a emocionálne kapacity. Vlastná supervízia na základe videonahrávky môže spočívať v sebareflexii oblastí rozhovoru, ktoré boli ťažké alebo kde sa proces zasekol. Musíte zaujať pozíciu svojho klienta alebo skúsiť detegovať emocionálne alebo psychologické reakcie v sebe, ktoré vám osvetlia, čo by ste mohli na budúce urobiť inak. Tú istú techniku môžete potom využiť na to, aby ste neskôr vedome precvičovali cieľové oblasti svojej klinickej práce. Výhody tohto typu reflexie sú obrovské.

Prezeranie video sedení s kolegami

Prezeranie video sedení s kolegami poskytuje príležitosť na to, aby ďalší pár očí a emocionálna štruktúra iného človeka poskytla nezávislý pohľad na vaše liečebné procesy. To môže byť neoceniteľné na mnohých úrovniach. Predovšetkým vám to môže pomôcť, aby ste cítili väčšiu sebadôveru v tom, čo robíte. Redukuje to izoláciu, ktorú môžete pociťovať v často náročných klinických situáciách. Umožňuje to potvrdenie rôznych skúseností, ktoré zažijete na terapeutických sedeniach. Prezeranie s kolegami teda rôznymi spôsobmi prispieva k profesionálnemu rozvoju. Okrem toho sú populácie klientov (napríklad vážna osobnostná porucha) a klinické situácie (napríklad hospitalizovaní psychiatrickí pacienti), kde by nikto z nás nemal pracovať len sám na vlastnú päsť

bez podpory kolegov. Na internete už existuje mnoho kolegiálnych supervíznych skupín, kde je možné konzultovať svoje skutočné terapeutické sedenia na základe videonahrávok a nielen diskusie bez videa. Spoločne sa teda pozeráte na videonahrávky, ktoré boli nahraté on-line. Na všetky tieto veci si je potrebné zvyknúť na rozdiel od osobných stretnutí a konferencií na živo. My sme túto techniku tiež využili na revíziu procesu supervízie na základe videonahrávok. Medzi výhody, na ktoré je treba pritom myslieť, patrí ľahší prístup ku kolegom a supervízorom zo zahraničia, ako aj úspora na parkovnom, benzíne a čase potrebnom na cestovanie.

Záver

Keďže sme tlačení do používania videokonferencií pri práci s klientmi, najlepšie je pre nás, ak sme vyzbrojení informáciami, ktoré nám prechod na liečbu on-line uľahčujú. Podľa našich skúseností väčšina ťažkostí videokonferencií a video nahrávania sa časom zmenší a postupne sa budete cítiť, ako keby ste znovu sedeli spolu s klientmi v tej istej miestnosti. Dovtedy, kým sa opäť nebudeme môcť stretávať s klientmi osobne, vám želáme všetko najlepšie v klinickej starostlivosti a vo vlastnej adjustácii na krízu a všetky budúce krízy, ktoré by ste mohli vo svojej kariére zažiť. ■

Hry a aktivity

Zoom aktivity na rozohratie

- **Jedno slovo alebo veta.** Existuje mnoho variácií od veľmi jednoduchej (jedno slovo, ako sa dnes cítim) po komplexnejšie (jedno slovo, ktoré vystihuje našu firemnú kultúru alebo čokoľvek, čo je témou stretnutia). Je to dobrý spôsob ako prelomiť ľady na začiatku stretnutia, ak je tím niečím zviazaný.
- **Budúce nadpisy.** Požiadajte všetkých, aby napísali novinový nadpis o firme za desať rokov. Každý pracuje samostatne a potom sa porozprávate o nadpisoch v skupine.
- **Firemné príbehy.** Pravidelné stretnutia možno otvárať príbehmi alebo pochválením ostatných členov tímu, u ktorých sme si všimli, že žijú podľa firemných hodnôt. Môžete ľudí požiadať, aby povedali akýkoľvek firemný príbeh alebo úspech, čo účastníkom pomôže, aby boli pozitívnejší a angažovanejší.

Zoom aktivity na utuženie tímu

- **Otázky dokola.** Ak to chcete urobiť jednoducho, začnite stretnutie tým, že každý odpovie na tú istú otázku. Každý deň alebo týždeň ju môžete zmeniť (podľa rytmu vašich stretnutí). Ako si iste viete predstaviť, možností je mnoho, ale ak potrebujete na začiatok pomoc, pozrite sa nasledujúce úvodné otázky.
 - a. Keby ste mali nadprirodzenú moc, aká by to bola?

- b. Ktoré je vaše obľúbené ročné obdobie?
- c. Ktorú historickú postavu by ste chceli stretnúť?
- d. Aké najzaujímavejšie miesto ste navštívili?
- e. Kde sa vidíte o desať rokov?
- f. Ktorý deň vášho života bol doteraz najlepší?
- g. Kvôli čomu chcete, aby si vás ľudia pamätali?
- h. Čo malo doteraz najväčší vplyv na váš život?
- i. Aký najhorší zážitok pri cestovaní ste doteraz mali?
- j. Ktorá vlastnosť dobrého šéfa je najdôležitejšia?
- k. Aký je váš najväčší osobný cieľ?
- l. Ktorý je najlepší televízny program, čo sledujete?
- m. Aký je váš najväčší úspech v živote?
- n. Čo máte najradšej na práci z domu?
- o. Čo vám najviac chýba v kancelárii?
- p. Čo ste mali na raňajky?
- q. Čoho ste sa najviac báli v detstve?
- r. Ktorú pesničku najčastejšie počúvate?
- s. Už ste niekedy na niečo napísali zlé hodnotenie na internete?
- t. Čo je váš najlepší tip na osobnú produktivitu?
- u. Aký najzaujímavejší článok ste naposledy čítali?
- v. Ktorú stránku najčastejšie využívate?
- w. Na ktorom koncerte ste boli po prvý raz?
- x. Aké je vaše obľúbené jedlo?
- y. Aká je vaša obľúbená kniha?
- z. Ktoré je vaše najobľúbenejšie zviera a prečo? >



- **Radšej by ste.** Keby ste chceli niečo rýchlejšie ako otvorenú otázku, skúste dať každému na výber (Zmrzlina alebo zákusok? More alebo hory? Netflix alebo Hulu? Možností je mnoho). Môžete nechať každého, aby to povedal, môže zdvihnúť ruku a hlasovať, alebo napísať to do chatu.
- **Dve pravdy a jedna lož.** Klasická hra, ktorú ste sa už hrali v detstve – teraz cez Zoom! Každý povie 3 veci a skupina háda, ktorá z nich je lož. V menšej skupine to môže byť rozhovorom, alebo každý zakričí svoj tip; vo väčšej napíšte odpovede na virtuálnu tabuľu a každý označí bodkou svoj tip.
- **Hádanie.** Každý napíše o sebe málo známy fakt (niečo, čo robil, keď bol mladší, zaujímavú zručnosť alebo príbeh) a ostatní hádajú, ktorý fakt patrí ktorému členovi tímu.
- **Obrázok.** Aj táto aktivita má veľa variácií. Môžete všetkých požiadať, aby ostatným ukázali najnovší obrázok, čo nafotili a povedali, čo to je, ukázali významnú fotografiu a povedali, prečo je dôležitá, požiadať ľudí, aby ukázali fotografiu svojho stola alebo pracoviska, odfotografovali niečo vonku, podelili sa o trápnu fotku alebo fotografiu obľúbeného jedla, čo navarili. Fotografie môžete využiť aj ako variáciu hádania - uhádnite, kto je kto na fotografii z útleho detstva, alebo ukázali zväčšený detail nejakej veci u nich doma a ostatní hádajú, čo to je.
- **Virtuálne miesto.** Namiesto ukazovania obrázku môžete ľudí požiadať, aby ukázali virtuálne miesto (možno z dovolenky alebo miesta, ktoré chcú navštíviť po karanténe, alebo scénu z obľúbeného filmu či televíznej relácie).
- **Predmet.** Toto je klasická hra zo základnej aktivity „Ukáž a povedz“ tentoraz na Zoome. Môže to byť ľubovoľný predmet alebo požiadať o niečo konkrétnejšie ako napríklad niečo, čo ľuďom pripomína cieľ, robí im radosť, alebo sa na tom zasmiali.
- **Predstavte svoje domáce zvieratá (alebo dieťa alebo partnera).** Pravdepodobne už viete, kto má aké zvieratá doma, alebo s kým žije, koľko má detí, takže ich teraz môžete aj predstaviť. Požiadajte všetkých, aby predstavili svojho človeka či zvieratá ostatným.
- **Virtuálna exkurzia.** Jednotliví účastníci môžu urobiť pre ostatných exkurziu po ich domácnosti, pracovisku, alebo obytnej štvrti, ak majú dostatočne silný signál.
- **Mapa rodných miest.** Vytvorte spoločnú mapu na Google Maps a požiadať každého, aby na nej vyznačil svoje rodné mesto. Potom môže každý povedať niečo o mieste, kde sa narodil.
- **Dôležité alebo obľúbené.** Požiadajte všetkých, aby sa podelili o svoju najlepšiu alebo najobľú-

benejšiu aplikáciu v mobile, knihu na polici, kuchynský prístroj atď. a spíšte zoznam dôležitých vecí, o ktorých poviete skupine. alebo požiadajte každého, aby uviedol svoj obľúbený recept, televízny program, slová piesne, filmu atď.

- **Zoznam vecí, ktoré chcem v živote urobiť.** Požiadajte všetkých, aby uviedli svoj zoznam vecí, ktoré chcú urobiť prv, než zomrú. Raz takého cvičenie viedlo k tomu, že zakladatelia firmy pomohli ľuďom v tíme uskutočniť niektorú z uvedených položiek, ako napríklad vydať knihu alebo realizovať sen.
- **Spoločný základ.** Rozdeľte účastníkov do malých skupiniek alebo dvojíc a požiadajte ich, aby za určitý čas spísali čo najviac vecí, čo majú spoločné. Vyhráva skupinka s najdlhším zoznamom!
- **Rýchle šipy.** Rozdeľte účastníkov náhodne do dvojíc v breakout rooms, aby v stanovenom čase 2 minút vykonali úlohu: vytvorili „tajné potrásenie rúk“ na základe trvalého bydliska, „gólový tanec“ na základe nedávneho víťazstva alebo prezývku na základe príbehu z detstva.

Tímová spolupráca a riešenie problémov

- **Simulované problémy.** Vytvorte scenár na základe niečoho, čomu tím naozaj môže raz čeliť. Požiadajte ich, aby spoločne vymysleli stratégiu a riešenie, ako aj naplánovali komunikáciu a realizáciu tejto úlohy.
- **Invázia mimozemšťanov.** Rozdeľte skupinu a povedzte im, že na Zemi pristáli mimozemšťania. Každý tím musí vytvoriť 5 jednoduchých kresieb, ktoré vysvetľujú, čo vaša firma robí, aby to mimozemšťania pochopili. Ukážte si obrázky a pohľadajte spoločné témy v jednotlivých tímoch.
- **Abecedný lov.** Rozdeľte účastníkov do breakout rooms a dajte im 5 minút na to, aby našli predmet na každé písmeno abecedy (a - ananás, b - balón atď.). Jeden člen skupinky predmety zapisuje. Skupinka musí dobre komunikovať, aby sa predmety neprekrývali a tvorivo vymýšľal predmety na niektoré písmená.
- **Poradie podľa narodenia.** Pri tejto výzve sa majú účastníci zoradiť podľa dátumu narodenia - mesiaca a dňa, nie roka - bez rozprávania sa alebo písania si. Každý účastník si napíše poradie, o ktorom si myslí, že sa v ňom nachádza (ak je tam 10 ľudí a myslí si, že jeho mesiac a deň narodenia je prvý, zapíše si 1.) Keď stanovený čas uplynie, každý odhalí svoje číslo a facilitátor si overí, ako si tím počínal.
- **Opustený ostrov.** Každý malej skupinke dajte zoznam vecí a požiadajte ich, aby si vybrali tri, ktoré si so sebou vezmú na opustený ostrov a prečo. Tímy sa musia dohodnúť na jednom zozname. ■



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

Rozvoj tímov a tímovej spolupráce - novinka

Na jeseň 2020 vám Coachingplus ponúka 5 dielov novej webcastovej série. Všetky časti z cyklu „Rozvoj tímov a tímovej spolupráce“ sú venované téme a prostredníctvom slajdov, reflexie a rozhovorov s našimi hosťami, Števkou Hrivňákovou, Jožom Stopkom a Zuzanou Zimovou sa môžete zoznámiť s know how, ktoré vám pomôže transformovať alebo obohatiť vašu prácu s tímami nech už pracujete ako manažér, ste členom tímu, alebo tímy sprevádzate ako externý konzultant (kouč, lektor, facilitátor, supervízor...)

Rozvod a čo ďalej...

5 dielov cca 1,5 hodinových tréningových videí k téme „Multidisciplinárne intervencie v rozvode“. Štruktúra každého hodinového videa pozostáva z prezentácie, diskusie a kazuistiky, ktorá sa týka problému. Každý modul je zameraný na inú praktickú tému. 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

Okná dokorán motivácie a zmeny

Do zbierky našich webcastov, ktoré predstavujú know how Coachingplus pribudlo nových 5 dielov. Všetky sa venujú téme Motivácia, zmena a práca s odporom. Webináre 1-3 vedú lektori Vlado Hambálek a Zuzka Zimová a webináre 4-5 vedú Vlado Hambálek a Marta Špaleková. Každý webinár trvá viac ako hodinu a obsahuje príklady z praxe, powerpointové prezentácie a diskusiu lektorov. Motivácia a práca so zmenou sú trademark Coachingplus. Vo videách sme zhrnuli 15 rokov našich výcvikov (Integratívna práca s motiváciou a zmenou v komplexných systémoch, rodinách a pároch), ktoré sme v Coachingplus realizovali. Veríme, že čas s nami (Vlado, Zuzka, Marta) bude pre vás príjemný aj užitočný. ■

Online webináre

11. - 12. január 2021, Oba dni od 18:00 do 20:00 hod PRÁCA S PÁROM A RODINOU

Pracujete s párom? Partnerskými, rodičovskými, súrodeneckými... Alebo je vaším klientom dokonca celá rodina? Dyadické aj komplexné systémy majú svoje špecifiká a práca s nimi si kladie oveľa väčšie nároky v každej z fáz terapeutického, či poradenského procesu. Tento workshop má za cieľ sprostredkovať vám interaktívnu formou základné východiská, ciele a metódy, ktoré môžeme používať v kontexte práce s partnermi v kríze, alebo pri spoločnej práci s celou rodinou. Prostredníctvom minilekcií, videí a krátkych cvičení v podskupinách získate náhľad aj zážitok pre prax.

Cena dvoch dvojhodinových webinárov je 40 eur. Webinár sa bude odohrávať v prostredí zoom. V prípade záujmu kontaktujte našu kolegyňu Zuzku Miháľkovú pre bližšie info na adrese mihalkova@coachingplus.org >



17. február 2021
DYNAMIKA VZŤAHOVEJ VÄZBY V DOSPELOSTI

Webinár s Unou McCluskey

V spolupráci na webinároch s Unou pokračujeme aj v roku 2021.

Dr Una McCluskey, psychoanalytická a organizačná konzultantka v našom webinári predstaví model pre psychoterapeutickú a poradenskú prax, organizačný rozvoj a rozvoj lídrov, ktorý je založený na teórii vzťahovej väzby. Cieľom webinára bude skúmať to, ako sme ako ľudia (pomáhajúci odborníci) v interakciách a ako môžu byť naše interakcie spoluutvárané a rámcované cieľom, ktorý je upravený empatickým vyladovaním.

Webinár je zároveň úvodom do workshopu s Unou McCluskey, ktorý organizujeme 1. - 2. júna 2021, viac sa dozviete na našej web stránke <https://www.coachingplus.org/pomoc-a-vztah-Una-McCluskey.php>

23. február 2021, 18:00 - 20:00, ZOOM
KONFLIKT V SKUPINE A TÍME

17. marec 2021, 18:00 - 20:00, ZOOM
MOTIVÁCIA RODIČOV PRE SPOLUPRÁCU

13. APRÍL 2021, 18:00 - 20:00, ZOOM
KOMUNIKÁCIA S PASÍVNYM KLIENTOM V ODPORE

Viac informácií o webinároch a webcastoch

<https://coachingplus.org/webinars.html>

Workshopy

2. - 3. február 2021
PRÁCA S PÁROM A RODINOU I.

Zámerom workshopu je predstaviť základné princípy, stratégie, postupy a metódy práce s párom, pričom sa zameriame na podporu porozumenia a nácvik zvládania komunikácie v párovom settingu. Detailne sa budeme venovať tomu ako analyzovať vzorce v dyáde a ako posilniť partnerov alebo rodičov (pár, rodič, dieťa ...akékoľvek páry) k zmene. Lektori workshopu: Mgr. Vladimír Hambálek a PhDr. Ivan Valkovič

4. - 5. február 2021
SUPERVÍZNY WORKSHOP MOTIVAČNÝCH ROZHOVOROV

Zámerom workshopu je prehliadnúť si vedomosti, zručnosti a základné postoje motivačných rozhovorov a supervidovať poradenskú/terapeutickú prax. Workshop je vhodný pre všetkých, ktorí absolvovali aspoň základný kurz v motivačných rozhovoroch, alebo 6 dňový tréning, alebo boli frekventanti nášho výcviku IPMZ

Ciele workshopu:

- prehĺbené zručnosti motivačných rozhovorov (otvorené otázky, afirmatívne výroky, reflexie, sumarizácie)
- jasný obrázok o spôsoboch a stratégiách, ktoré rozvíjajú u klienta jazyk zmeny (túžba, schopnosti, potreby, -zodpovednosť, akcia, záväzok, kroky)
- supervidované nahrávky svojej praxe, zážitok ukážok MI práce a supervízie v reálnom čase
- uchopené špecifiká diagnostiky rôznych štádií zmeny podľa MI a transteoretického modelu
- rozvinuté špecifiká intervencií v každom štádiu

PRÁCA S PÁROM A RODINOU II.
termín bude určený podľa vývoja pandemickej situácie

Cieľom workshopu je naučiť účastníkov komunikačné princípy a stratégie, ktoré pomáhajú v kontakte alebo v rozhovore s celou rodinou. Podrobnejšie sa budeme venovať rodinnej diagnostike, tvorbe plánu práce s rodinou a niektorým vybraným intervenciám z kontextu rodinnej terapie. V praktick->



kých situáciách si precvičíme zručnosti cirkulárneho dopytovania, vzťahových otázok ako aj prácu v reflexívnom tíme. Lektori workshopu: Mgr. Vladimír Hambálek a PhDr. Ivan Valkovič

1. - 2. jún 2021

Pomoc a vzťah - Dynamika vzťahovej väzby v pomáhajúcich profesiách

Workshop s Unou McCluskey

Coachingplus v roku 2020 pre vás pripravilo unikátnu možnosť zúčastniť sa dvojdnového 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, učelia/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 vedený, v rámci možností, interaktívnym spôsobom. Cena workshopu je 240 Eur. Pri zaplatení do konca mája 2021 je zľava 30 Eur.

2021

MENTORING A SUPERVÍZIA KOUČOVANIA

Masterclass so Sandrou Wilson

Coachingplus v roku 2020 pre vás pripravilo unikátnu možnosť zúčastniť sa v Bratislave dvojdnového workshopu so škótskou supervízorkou a MCC koučkou Sandrou Wilson. Zámerom workshopu je predstaviť špecifiká supervízie a mentoringu koučovania slovenskej a českej komunity 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 dvojdnového workshopu je 380 Eur a zahŕňa okrem výučby aj preložené tréningové materiály a drobné občerstvenie. ■

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

Viac informácií a prihlášky na workshopy

<https://coachingplus.org/workshops.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