Coachingplus

Obsah news

- Cyklus vývinu Pamely Lewin: štádium identity a moci
- Aktivita zameraná na prácu s hanbou v supervízii
- Cvičenie zamerané na tému konflikty v skupine/tíme

Cyklus vývinu - štvrté štádium 2

Inšpirácia pre prax 4
Práca s hanbou v supervízii

Hry a aktivity 5
Cvičenia na analýzu skúseností s konfliktmi v tíme

Akcie a podujatia 6

Cyklus vývinu - štvrté štádium

Téma Cykly vývinu pokračuje štádiom identity a moci. Nadväzuje na štyri predchádzajúce vývinové obdobia - stávanie sa, bytie, konanie/explorácia a myslenie.

Štádium 4. Identita a moc (3 roky až 6 rokov)

Štvrté štádium vývinu je zamerané na objavenie toho, kto sme. Skúmame mnohé aspekty našej identity a vnútorného usporiadania - pohlavie, štýl, roly, oblečenie, veci k tomu prislúchajúce, sociálne vzťahy a moc. Testujeme dôsledky nášho správania a našu schopnosť a spôsobilosť ovplyvňovať druhých. Na tento účel môžeme tematizovať nezhody a odlišnosťami s druhými, začať alebo opakovať to, čo iní hovoria a robia, zdieľať (často) falošné fámy, či dokonca mať nutkanie klamať iných (alebo kradnúť v obchode). V tomto období sa tiež začína skutočné oddeľovanie fantázie od reality. Musíme sa rozhodnúť, že je v poriadku mať vlastný pohľad na svet, byť tým, kým sme a vyskúšať si svoju moc. Hlavné otázky, ktoré je v tomto období potrebné riešiť sú:

- Je pre mňa v poriadku byť tým, kým som, s mojimi jedinečnými schopnosťami?
- Je v poriadku, aby som zistil, kto sú ostatní, a spoznal dôsledky svojho správania?

Hlavnou témou sú otázky identity: Kto som ja? A kľúčovými potrebami sú uznanie a potvrdenie. To sa deje prostredníctvom zážitkov vo vzťahoch, v ktorých sa dieťa rozhodne, akým človekom bude. S pomocou zdrojov, ktoré má, si utvorí príbeh, ktorý mu sedí, a ktorý mu pomôže prežiť v danej kultúre a okolí. Problematické interakcie s dieťaťom vedú naopak k zvnútornení skúseností a zážitkov v podobe zážitkov s významom: Nebuď sám sebou! Nebuď normálny!

Vývinové úlohy pre dieťa v tomto období sú:

- Utvoriť a presadiť identitu, ktorá je nezávislá od ostatných.
- Zbierať informácie o svete, o sebe, o svojom tele, a genderovej roli.
- Naučiť sa, že správanie má svoje dôsledky.
- Zistiť, ako pôsobíme na ostatných a aké je miesto naše v skupine; naučiť sa spoločensky primeranému správaniu.
- Naučiť sa ovplyvňovať naše vzťahy; spoznať rozsah našej osobnej moci.
- Správať sa sociálne akceptujúco.
- Oddeliť fantáziu od reality.
- Naučiť sa, akú veľkú osobnú moc máme a ako použiť svoju moc.
- Pokračovať v učení sa predchádzajúcich úloh.

Bez vhodného vedenia a podpory v tomto štádiu môžeme dospieť k neistote, pokiaľ ide o našu životnú úlohu, alebo k rigidným názorom, ktoré obmedzujú náš potenciálny rozvoj.

V tomto štádiu sa môžeme nevedomky "rozhodnúť" žiť svoj život v súlade s nejakým vopred určeným plánom (výsledkom), akoby sme boli hercami so scenárom alebo príbehom, ktorý nám diktuje hranice, v rámci ktorých môžeme konať. Keďže tento životný scenár (Berne), alebo plán (Adler) je vytvorený nevedome, nebudeme si ho v neskoršom veku vedomý. V dospelosti môže strata zamestnania, odchod do dôchodku, "prázdne hniezdo" alebo strata manžela či partnera provokovať emócie a fantázie spojené s týmto obdobím a tieto udalosti môžu byť (v prípade, že toto štádium nie je dosýtené) spúšťačom extrémnej neistoty v tom, kým sme neskoršom veku. Podobne ako iné štádiá, aj toto štádium vývinu sa recykluje a existujú životné, či sociálne situácie, ktoré spúšťajú zážitky spojené s témou identity. Návrat do tejto fázy prináša otázky a problémy súvisiace identitou, mocou a pohlavím: v témach ako sú potencia a impotencia, mágia, vytváranie alebo ničenie, ubližovanie a liečenie. Dospelí, ktorí sa opäť ocitajú v tomto období môžu zmeniť svoj vzhľad, životný štýl alebo prácu. Náznaky, že by sme sa mali tomuto štádiu a dosýtením jeho vývinových úloh venovať sú napr. skúsenosti keď:

- Sme v pozícii moci; bojíme sa jej, alebo ju neochotne používame.
- Si nie sme istí svojou osobnou primeranosťou.
- Sa často porovnávame s inými, alebo máme nutkavú potrebu prezentovať sa v lepšom svetle.
- Máme potrebu definovať sa prácou alebo vzťahom.
- Nás tlačí pocit, že chceme/musíme niečo dosiahnuť.
- Nadmerne používame nevšedné oblečenie alebo reagujeme netypickými spôsobmi správania.
- Túžime, chceme, alebo očakávame zázračné riešenia alebo účinky.

Po šiestich rokoch je štádium identity akcetované aj v situáciách zmeny statusu (manželstvo, rozvod, úmrtie partnera...), pri vykonávaní novej úlohy; pri hľadaní nového vzťahu k rodine, práci alebo kultúre a pri starostlivosti o deti predškolského veku.

Potvrdenia/povolenia, či afirmácie, ktoré potrebujeme zažiť sú:

- Môžeš skúmať, kto si a objavovať seba.
- Môžeš skúsiť rôzne spôsoby, ako použiť svoju moc.
- Všetky tvoje pocity sú OK.
- Môžeš sa učiť zo svojich skúseností a správania.
- Môžeš mať moc a zároveň žiadať o pomoc.
- Môžeš sa naučiť, čo je reálne, a čo je zdanlivé.
- Môžeš si vyskúšať rôzne úlohy a spôsoby, ako byť silný.
- Môžeš preskúmať, kto si, a zistiť kto sú ostatní ľudia.
- Môžeš si všímať dôsledky svojho správania.

Ak sme v rolách rodičov, pedagógov, či manažérov a naši kolegovia alebo študenti prechádzajú ako deti alebo v recyklácii ako dospelí týmto vývinovým obdobím, užitočným správaním učiteľa/opatrovateľa bývajú intervencie zamerané na:

- Podporu druhého v tom, aby plnil vývinové úlohy tejto fázy.
- Očakávanie, že druhý vyjadrí svoje pocity, prežívanie a prepojí ich so svojim myslením.
- Podporu druhého v tom, že je v poriadku byť tým, kým je, a že všetky špecifiká jeho aj iných kultúr či rodu, sú OK.
- Presné zodpovedanie otázok, poskytovanie primeraných informácií a korekciu dezinformácií.
- Ujasnenie si povinností.
- Podporu imaginácie a fantázie či tvorivosti a ujasnenie si toho, čo je fantázia a čo realita.
- Uznanie a podporu vhodného správania.

Inšpirácia pre prax

Práca s hanbou v supervízii

Aktivitu vytvorili Tsafi Lederman a Jenny Stacey a je užitočná v prípade, že sa v systéme supervízie vyskytnú emócie zahanbenia. Tento spôsob práce zvyšuje uvedomenie supervidovaných o ich spúšťačoch hanby a ich schopnosť sebaprijatia. Na úvod je užitočné uzavrieť dohodu, že budeme pracovať zážitkovo, s využitím telesnosti a obrazov v mysli.

- Požiadajte supervidovaného, aby si predstavil situáciu, v ktorej prežíval zahanbenie a sprevádzajte ho týmto obrazom. Napríklad: "Aký je váš obraz alebo metafora tejto situácie? Čo si všímate vo svojom tele, keď ju opisujete?
- Vyzvite supervidovaného, aby si vybral miesto v miestnosti, ktoré bude reprezentovať situáciu hanby, a aby tam išiel. Požiadajte supervidovaného, aby zaujal "tvar tela"/postavu, ktorá predstavuje, že sa tam nachádza. Opýtajte sa: "Čo pozorujete na svojom tele?
- Vyzvite supervidovaného, aby sa vzdialil od miesta hanby a "striasol" zo seba stelesnenie. Spýtajte sa: "Čo ste si všimli na tejto skúsenosti? Čo bolo spúšťačom, ktorý vás priviedol do tejto situácie? Nezabudnite, že spúšťač hanby môže byť neverbálny, napr. výraz tváre alebo tón hlasu.
- Teraz požiadajte supervidovaného, aby si predstavil miesto/situáciu sebaprijatia. Spýtajte sa: "Aký je váš obraz alebo metafora tohto miesta? Čo vnímate vo svojom tele, keď ho opisujete?
- Vyzvite supervidovaného, aby si vybral iné miesto, ktoré reprezentuje sebaprijatie, a aby tam išiel a dal svoje telo do tvaru, ktorý reprezentuje, že tam je. Opýtajte sa: "Čo si všímate?
- Na mieste sebaprijatia vyzvite supervidovaného, aby si spomenul na chvíľu, keď dosiahol dôležitý cieľ. Spýtajte sa: "Čo ste sa dozvedeli o svojich zručnostiach, schopnostiach a o tom, čo ste schopní dosiahnuť? Potom ich požiadajte, aby zaujali telesnú polohu naplnenia a/alebo spokojnosti a aby z tejto polohy urobili niekoľko afirmatívnych výrokov o tom, v čom sú kompetentní.
- Vzdialenie sa od oboch pozícií. Spýtajte sa: "Keď teraz premýšľate o pôvodnej otázke, ako tomu rozumiete? Ako to zmenilo váš pohľad? Čo by ste si chceli odniesť so sebou?

Ako pracovať s technikou...

Niekedy môže byť náročné zistiť, ako prácu s hanbou začať. Podnetom môže byť to, že si supervidovaný uvedomí, že pociťuje hanbu, ale pravdepodobnejšie je, že supervízor môže nahlas uvažovať, či je prítomná. Medzi supervízorom a supervidovaným musí byť bezpečný, dôverný a trvalý vzťah. Postoj supervízora musí byť založený na bezpodmienečnom pozitívnom prijatí a empatii voči supervidovanému ale aj systému, v ktorom pracuje. Situáciu môžeme normalizovať tým, že akceptujeme, že hanba je charakteristickou črtou našej ľudskej existencie – nikto nechce prežívať zrútenie sebaúcty - ktoré môže ovplyvniť naše vzťahové vzorce. Hanbu často spúšťa vnútorný kritik a tento prístup podporuje skúmanie skúsenosti hanby bez toho, aby sme sa ju snažili nevyhnutne znížiť, minimalizovať, alebo odstrániť, ale skôr skúmať jej "existenciu" a to, čo by mohla osvetliť. Niekedy môže byť úplne vhodné cítiť hanbu. Okrem toho spojenie s pozitívnejším sebaobrazom môže prispieť k ďalšiemu pochopeniu procesu supervidovaného. Prostredníctvom paralelného procesu môže hanba vo vzťahu odborník – klient niečo zrkadliť a odrážať tak hanbu v širšom systéme. Keď supervidovaný pochopí, ako sa u neho hanba prejavuje a ako ju konštruktívne zvládať, je v oveľa lepšej pozícii identifikovať a pracovať s prípadnou hanbou v systéme klienta. Je dôležité, aby práca skončila na mieste sebaprijatia. Pôvod hanby sa často odohráva v ranom veku. Možno bude potrebná ďalšia osobná práca mimo supervízneho vzťahu. Hanba sa často vyskytuje v rôznych profesionálnych vzťahoch (aj v supervízii), ale pre supervízora môže byť ťažké si ju všimnúť, pretože všetci sa snažíme hanbu udržať skrytú. Supervidovaný môže používať obranné mechanizmy, napr. stiahnutie sa z kontaktu, prílišnú poddajnosť, sebakritickosť alebo agresivitu. Často existujú neverbálne náznaky, ktoré môžu supervízorovi pomôcť identifikovať hanbu, napr. pohľad supervidovaného, začervenanie, zmena postoja a úrovne energie. Pri tomto stelesnenom spôsobe práce si supervízor musí všímať, ako supervidovaný reaguje v rôznych polohách. Zručnosť supervízora spočíva v tom, aby na to upozornil bez toho, aby supervidovaného neúmyselne zahanbil. Ponúknite neutrálne pozorovania a otázky, ako napr.: "Čo si teraz všímate vo svojom tele a ako sa cítite?".

Aké sú ďalšie možnosti využitia tejto metódy?

Túto metódu je možné rozšíriť o umeleckú činnosť. Jednoducho požiadajte supervidovaného, aby nakreslil alebo našiel obrázok, ktorý by znázorňoval obe miesta. Obrázok môže ponúknuť hmatateľné znázornenie nevedomej dynamiky a spúšťačov hanby v procese supervízie. Môže poskytnúť inú perspektívu a ponúknuť "nadhľad".

Hry a aktivity

Cvičenia na analýzu skúseností s konfliktmi v tíme

Tieto aktivity majú za cieľ pomôcť účastníkom pochopiť rôzne aspekty zvládania a riešenia konfliktov. Obe sú krátke, trvajú 10-20 minút a nie sú pri nich potrebné žiadne materiály. Je potrebné, aby bolo v skupine minimálne 6 osôb spolu.

Pokyny pre prvú aktivitu o porozumení problematike

- Rozdeľte účastníkov presne do troch skupín.
- Každej skupine dajte inú tému týkajúcu sa konfliktu. Napríklad prvá skupina môže dostať tému o analýze konfliktov, druhá o riešení konfliktov a tretia o prevencii konfliktov.
- Požiadajte každú skupinu, aby prišla s vlastnými nápadmi na túto tému. Potom ich nechajte, aby sa o tieto nápady podelili s ostatnými skupinami.
- Diskutujte o tom, ako táto aktivita pomáha účastníkom pochopiť rôzne aspekty zvládania a riešenia konfliktov. Porozprávajte sa o zisteniach každej skupiny, o tom, čo sa naučili, a o akýchkoľvek ďalších dôležitých bodoch týkajúcich sa tejto témy.

Pokyny pre druhú aktivitu o mapovaní konfliktov v tíme

- Táto aktivita povzbudzuje účastníkov, aby diskutovali o svojich skúsenostiach s riešením konfliktov a začína tým, že sa účastníci postavia do kruhu.
- Každá osoba sa môže podeliť o konfliktnú situáciu, ktorej čelila, a o to, ako na ňu reagovala alebo reaguje, pričom ostatní členovia tímu by mali poskytnúť spätnú väzbu na túto reakciu.
- Následne požiadajte podskupiny, aby diskutovali o tom, čo si všimli o tom, ako ľudia reagovali na situácie. Pozrite sa na spoločné témy, ktoré sa z toho vynorili.
- Napokon sa porozprávajte o tom, ako každý člen tímu reagoval v rôznych konfliktných situáciách a čo sa z toho naučil. Zdôraznite význam komunikácie a tímovej práce pri zvládaní konfliktov.

Akcie a podujatia

ONLINE

ZVLÁDANIE NÁROČNÝCH SITUÁCIÍ V ROZHOVOROCH - SÉRIA WEBINÁROV
29. január - 10. december 2025

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

Cena
Frekventanti si môžu zakúpiť jeden webinár, sadu troch, alebo celú sériu webinárov.
Celoročný cyklus všetkých 12 webinárov: 350 Eur (odporúčané)
Sada 3 webinárov: 119 Eur
Cena 1 webinár: 49 Eur

Každý webinár obsahuje aj materiály, študijné texty a cvičenia, ktoré dostanú účastníci/čky k dispozícii. Účasť je online v reálnom čase.

Témy a termíny webinárov
1. Ťažké rozhovory 29. 1.
2. Ťažké rozhovory v skupinách a tímoch 26. 2.
3. Emócie 19. 3.
4. Emócie v skupinách a tímoch 23. 4.
5. Dohody 14. 5.
6. Dohody v skupinách a tímoch 18. 6.
7. Konflikty 9. 7.
8. Konflikty v skupinách a tímoch 27. 8.
9. Odpor, agresivita, pasivita 24. 9.
10. Odpor, agresivita, pasivita v skupinách a tímoch 22.10.
11. Vzťahy a moc 19.11.
12. Vzťahy a moc v skupinách a tímoch 10.12.

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

PREZENČNE

SUPERVÍZIA VZŤAHOVEJ VÄZBY
28. MÁJ 2025
- workshop nielen pre absolventov výcviku Práca s rodinou a vzťahová väzba
Jednodňový workshop zameraný na supervíziu vašej práce (psychoterapia, poradenstvo, sociálna práca, mediácia, koučovanie...) z perspektívy teórie vzťahovej väzby. Počas dňa zažijete reflexiu vašich prípadov a kazuistík s diskusiou a následne mini vstupy, ktoré vám pomôžu prehĺbiť vašu prax z perspektívy tejto vývinovej teórie. Supervízny workshop je vhodný nielen pre absolventov našich výcvikov, ale aj pre širšiu odbornú verejnosť, ktorá sa venuje práci s klientmi a chce lepšie pochopiť ich správanie a svoju prácu s nimi z perspektívy teórie Bowlbyho (aj jeho nasledovníkov). Lektori: Zuzana Zimová a Vlado Hambálek

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

Lektori: Mgr. Marta Špaleková, Mgr. Vladimír Hambálek

Pozývame vás na 6 dňový nadstavbový program Motivačné rozhovory v skupinách a tímoch, na ktorom budete mať možnosť prehĺbiť svoje zručnosti motivačných rozhovorov a rozšíriť vaše kompetencie o stratégie ich aplikácie v skupinách a tímoch.
Marta Špaleková a Vlado Hambálek vám priblížia nielen "klasické" postupy MI (práca s odporom, jazyk zmeny, OARS...), ale najmä to, ako tieto princípy a duch MI využívať pri facilitácii skupín a tímov.

Program je rozdelený do troch na seba nadväzujúcich modulov:
- Motivačné interview ako stratégia facilitácie
- Dynamika skupín a tímov v kontexte práce s jazykom zmeny
- Špecifiká práce s odporom v rôznych typoch skupín

Program reflektuje MI facilitáciu rôznych skupín (vzdelávacie, terapeutické, poradenské, svojpomocné) aj rôzne klientske skupiny podľa veku a typológie

Cena je 450 Eur za celý program. Pre prihlásených do konca roka je cena 420 Eur. Cena v sebe zahŕňa výučbový materiál a handouty. Výcvik, podobne ako iné vzdelávania Coachingplus, bude akreditovaný ako pre oblasť školstva, tak aj pre oblasť zdravotníctva

Viac info a prihláška napíšte na mihalkova@coachingplus.org

AKO BYŤ MENTOR?
- s Vladom Hambálkom a Silviou Gallovou MCC

Výcvik v mentoringu pozostávajúci zo 5 modulov, v termínoch:
2. – 3. október
6. – 7. november
4. – 5. december
19. – 20. január 2026
9. – 10. február 2026

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

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

ČO JE NOVÉ V MOTIVAČNÝCH ROZHOVOROCH
- s Martou Špalekovou a hostia z Coachingplus
18. – 19.11. 2025 – 1. deň od 9:00 do 17:00, 2. deň 8:30 – 15:30

Ak chcete vedieť aké sú novinky v oblasti aplikácie motivačných rozhovorov, alebo čo sa v motivačných rozhovoroch v poslednom období mení, ak chcete reflektovať svoju prax a prípady, alebo ak chcete prehĺbiť svoje zručnosti aj spirit MI v práci s nedobrovoľnými klientmi, pasivitou, či násilím, tento workshop bude možnosťou zažiť nielen supervíziu prípadov, ale aj cvičenia a kúsok teórie, ktoré vaše zručnosti prehlbujú a obohacujú.

V rámci motivačných rozhovorov sa v posledných rokoch dejú novinky, poznanie aj prax motivačných rozhovorov sa rozširuje do rôznych kontextov a workshop, ktorý bude viesť Marta Špaleková (a pridajú sa aj iní z Coachingplus) vám umožní tieto novinky spoznať, nové zručnosti precvičiť a lepšie tak (cez seba) porozumieť tomu, čo vaši klienti potrebujú.

Cena dvojdňovky je 149 Eur a sú v nej zahrnuté aj video ukážky MI práce, krátky manuál k témam práce s pasivitou a agresivitou u nedobrovoľných klientov, cvičenia, 2 bloky supervízie a materiály k cvičeniam aj k teórii MI ktorá vychádza zo štvrtého vydania Millerovej a Rollnickovej základnej knihy.
Viac info a prihlášky - tradične - u Zuzky Mihálkovej (mihalkova@coachingplus.org)

2026

ZVLÁDANIE NÁROČNÝCH ROZHOVOROV A ŤAŽKÝCH SITUÁCIÍ S ĽUĎMI
10 modulový tréningový program
29. január – 11. december 2026

Rozvojový program má za cieľ sprostredkovať účastníkom poznanie a možnosť nácviku praktických komunikačných zručností, ktoré pomáhajú viesť náročné rozhovory v rôznych settingoch. Okrem nácviku interpersonálnych kompetencií sa v jednotlivých moduloch budeme venovať aj tréningu intrapsychických zručností, ktoré pomáhajú zvládať tlak a regulujú emócie v rôznych náročných kontextoch. Obsah výcviku pokrýva okruhy vedenia rozhovorov v dyádach, ale aj špecifiká rozhovorov v skupinách, či tímoch. Ku každému modulu dostanú účastníci aj webinár s teóriou a video ukážkami k danej téme.
Program je vhodný pre všetkých, ktorí vo svojej práci komunikujú s ľuďmi a vedú rozhovory, v ktorých sú prítomné silné emócie, záleží na ich výsledku, môžu obsahovať nesúlad, odpor, alebo konflikt a je potrebné medzi účastníkmi, resp. rôznymi stranami budovať vzťah. Z obsahu programu budú benefitovať nielen riadiaci pracovníci, ale aj odborníci z pomáhajúcich profesií, kouči, mediátori, lektori a facilitátori mäkkých zručností, ale aj rodičia, či všetci, ktorí sa chcú učiť byť efektívni v interpersonálnom kontakte s druhými ľuďmi.
Výcvikom vás budú sprevádzať Mgr. Vladimír Hambálek a Mgr. Zuzana Zimová. Na vybraných dvojdňovkách budú prizvaní hostia/ky.
Termíny jednotlivých dvojdňových stretnutí
29. - 30. 1. 2026
26. - 27. 2.
26. - 27. 3.
23. - 24. 4.
21. - 22. 5.
25. - 26. 6.
24. - 25. 9.
22. - 23.10.
19. - 20.11.
10. - 11.12. 2026

SEBASKÚSENOSTNÁ ZÁŽITKOVÁ SKUPINA
10 modulový program
9. január – 4. december 2026

Cieľom programu je fokus na rozvoj „vnútorných“ aj „interpersonálnych“ kompetencií frekventanta zážitkovej skupiny, ktoré bude môcť konštruktívne využívať v osobnom aj profesionálnom živote.

Prostredníctvom skupinového zážitku „tu a teraz“, riadenej práce s imagináciou, práce s telom a telesnosťou, reflexívnych aktivít a kreatívnej práce budú mať účastníci možnosť lepšie porozumieť tomu, ako sú prepojené rôzne aspekty nášho self (telesná, individuálna a rolová identita), ako aj to, ako biografické, sociálne a kulturálne skúsenosti v rôznych vývinových obdobiach formujú naše myslenie, cítenie, či prežívanie.

Cieľová skupina sú poradenskí psychológovia/čky, klinickí psychológovia/čky, školskí psychológovia/čky, sociálni, liečební a špeciálni pedagógovia/čky, sociálni pracovníci/čky, kouči/ky, mediátori, vedúci pracovníci/čky, ale aj všetci ostatní, ktorí pracujú s ľuďmi a chcú lepšie rozumieť sebe a svojím vzťahom.

Program budú facilitovať Zuzana Zimová a Vlado Hambálek.

NADSTAVBOVÝ PROGRAM PRE SUPERVÍZOROV
január – máj 2026

Cieľom programu je aj rozvíjať pokročilé supervízne kompetencie, aplikované zručnosti riešenia etických dilem a cielenú kritickú reflexiu v daných kontextoch. Program kladie dôraz na schopnosť frekventanta uplatniť rozšírené supervízne kompetencie v individuálnom, skupinovom aj tímovom settingu, pričom frekventant bude schopný zdôvodniť použitie rôznych aplikovaných teórií, zvoliť vhodné supervízne stratégie a adekvátne štruktúrovať supervízny proces, ako aj vybrať etické rámce na riešenie dilem v supervízii v rámci uvedených oblastí.

Cieľovú skupinu tvoria supervízori poradenstva, psychoterapie a sociálnej práce (prípadne iných pomáhajúcich profesií, napr. koučovanie a mediácia), ktorí sú zvyčajne skúsení odborníci pracujúci vo svojej profesii a pravidelne supervidujú.

Program pozostáva z 5 modulov:
1. Úlohy a kompetencie supervízora
2. Supervízne kompetencie v párovej a rodinnej práci
3. Teórie supervízie multidisciplinárnych tímov
4. Supervízia krízovej intervencie a prípadov traumy
5. Implementácia supervízie v systéme organizácie

Metodika tréningového programu
Komplexný nadstavbový program v praxi kombinuje pri každom module teoretické webináre, video ukážky, cvičenia, simulácie a kazuistiky a praktické supervízne sedenia zamerané na supervíziu supervízie.

PSYCHOLÓGIA V KOUČOVANÍ SYSTÉMOV (DYÁD, TÍMOV A ORGANIZÁCIÍ)
26. január – 26. máj 2026

Zámerom rozvojového programu je sprostredkovať koučom poznanie a zručnosti, ktoré pomáhajú chápať a aplikovať systémové myslenie a odborné konanie inšpirované systémovými teóriami. Tento rozvojový program pozostáva z piatich praktických modulov, pričom pred každým modulom je jeho súčasťou aj interaktívny webinár zameraný na priblíženie teórie a sprostredkovanie praktických zručností, ktoré sa budú následne trénovať naživo.

Program pozostáva z 5 modulov:
1. Systémové teórie v praxi
2. Rola a kontrakty
3. Koučovanie dyád
4. Systémové koučovanie tímov a komplexných skupín
5. Teória poľa v koučovaní a aplikácia kritických a postmoderných teórií systémov v praxi

WEBCASTY COACHINGPLUS

ROZVOJ TÍMOV A TÍMOVEJ SPOLUPRÁCE

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

ROZVOD A ČO ĎALEJ...

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

PRÁCA S EMÓCIAMI V PORADENSKOM (TERAPEUTICKOM, KOUČOVACOM, MEDIAČNOM) PROCESE

Zámerom 3 dielnej série webinárov je predstaviť rôzne stratégie, postupy a techniky, ktoré pomáhajú pomáhajúcim pracovníkom pri práci s vlastnými emóciami a pri práci s klientom. Každý webinár trvá viac ako hodinu a obsahuje príklady z praxe, powerpointové prezentácie a diskusiu lektorov.

EFEKTÍVNY POMÁHAJÚCI ROZHOVOR S JEDNOTLIVCOM, PÁROM ALEBO SKUPINOU

Webináre sú vhodné pre všetky pomáhajúce profesie, psychológov, liečebných a sociálnych pedagógov, sociálnych pracovníkov, ale aj mediátorov či koučov.

Zámerom 3 dielnej série webinárov je predstaviť rôzne stratégie, postupy a techniky, ktoré pomáhajú pomáhajúcim pracovníkom pri vedení pomáhajúceho rozhovoru s klientom. Každý webinár trvá viac ako hodinu a obsahuje príklady z praxe, powerpointové prezentácie a diskusiu lektorov.

OKNÁ DOKORÁN MOTIVÁCIE A ZMENY

Do zbierky našich webcastov, ktoré predstavujú know how Coachingplus pribudlo nových 5 dielov. Všetky sa venujú téme Motivácia, zmena a práca s odporom. 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 prijemný aj užitočný.

Na podujatia sa môžete prihlasovať mailom na mihalkova@coachingplus.org alebo formou online prihlášky na COACHINGPLUS Počet prihlásených na všetky vzdelávacie podujatia je obmedzený. O poradí prihlásených rozhodne včasné uhradenie platby.

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