Coachingplus

Obsah news

- Cyklus vývinu Pamely Lewin: štádium „Integrovanie a znovuobnova“
- Aktivita zameraná na využitie fokusovania a všímavosti v supervízii
- Facilitačné techniky

Cyklus vývinu - šieste štádium 2

Inšpirácia pre prax 4
Vnútorná pozornosť

Hry a aktivity 5
Rýchle poradenstvo

Akcie a podujatia 6

Cyklus vývinu - šieste štádium

Téma Cykly vývinu pokračuje štádiom integrovanie a regenerácia. Nadväzuje na predchádzajúce vývinové obdobia – stávanie sa, bytie, konanie/explorácia a myslenie, identita a moc a zručnosti a štruktúra.

Štádium 6. Integrácia a regenerácia (12 rokov až 19 rokov)

V tejto fáze vývinu prechádzame celým cyklom znova – a to dvojnásobným tempom. Úlohy tohto štádia sa zameriavajú na identitu, separáciu, sexualitu a zvýšenú kompetenciu. Zaujatie sexualitou a ľuďmi ako sexuálnymi bytosťami je charakteristickým znakom tohto štádia. Dospievajúci môžu mať búrlivé telesné zmeny a hladinu energie, s vyššou potrebou spánku. Témami záujmu sú napr. drogy, sex a hudba; dôležitejšími sa môžu stať filozofické otázky a sociálne problémy. Dospievajúci sa obávajú o svoju identitu, sexualitu, vzhľad a svoju budúcnosť. Napríklad približne vo veku 13 rokov (alebo) na začiatku puberty, keď sa recyklujú fázy od narodenia po batoľa, môžu dospievajúci prechádzať od správania v štýle dospelých k fázam dieťaťa alebo skúmať život bez väčšieho záujmu o normy. Pri recyklácii fázy „myslenie“ vo veku približne 14 rokov môžu dospievajúci niekedy striedať rozumné a kompetentné správanie s rebelskými výbuchmi. Počas rokov 15 až 17 recyklujú fázu moci a identity. Zvyčajne sa to prejavuje v "prečo" a "ako“ otázkach, a to, keď sa začleňujú nové identity a vzťahy a učia sa riešiť zložité problémy. Od veku približne 16 rokov a predĺžene do 19 rokov sa deje recyklačná štruktúra pre tínedžerov. Pre toto obdobie je typickým správaním krátke fázy testovania alebo porušovania pravidiel. Vo všeobecnosti je v 6. fáze dôležitou úlohou rozhodnúť sa, že je v poriadku byť sexuálnou osobou, že je v poriadku mať miesto medzi dospelými, a že je v poriadku uspieť. Hlavné otázky, ktoré je potrebné riešiť: Ako sa môžem stať samostatnou osobou s vlastnými hodnotami a pritom byť v poriadku? Je pre mňa v poriadku byť nezávislý, ctiť si svoju sexualitu a byť zodpovedný? Problematické a dysfunkčné interakcie s dieťaťom vedú v tomto období k zvnútornení skúsenosti a zážitkov: „Nedospievaj!“ „Neurob to!!“ Ak sa nám nepodarí dosiahnuť túto integráciu, zostaneme trochu roztrieštení, akoby sme akosi nedorástli.

Vývinové úlohy pre dieťa v tomto období sú:

- Urobiť kroky smerom k nezávislosti
- Dosiahnuť jasnejšiu emocionálnu separáciu od otca, matky
- Stať sa oddeleným nezávislým človekom so svojou identitou a hodnotami
- Byť kompetentný a zodpovedný za svoje potreby, pocity a správanie
- Integrovať sexualitu s predchádzajúcimi vývinovými úlohami

Recyklácia: Ako dospelí sa vraciame do etapy 6 a skúmame mnohé z tých istých tém: sex a jeho význam a začlenenie do nášho života, ako naše vzťahy zapadajú a podporujú do našej identity a hodnôt, naše osobné filozofie a postoje a náš vzťah k svetu. Aj ako dospelí môžeme mať aj vyššiu potrebu spánku, skúmať hudbu a experimentovať s drogami, sexuálne experimentovať alebo hovoriť o "správať sa ako tínedžer". Môžeme sa vymaniť zo vzťahov s mentormi a užívať si slobodu samostatnosti. Signály, že by sme aj v dospelosti mali skúmať toto štádium sú napr. ak sme zaujatí sexom, telom, oblečením, vzhľadom, priateľmi, alebo našou sexuálnou rolou, ak si nie sme istí vlastnými hodnotami, sme zraniteľní voči tlaku rovesníkov, ak máme problémy so začatím a ukončením práce, úloh a vzťahov, prípadne, ak sme príliš závislí na rodine a odcudzujeme sa ostatným. Vrátiť sa do tohto štádia má zmysel aj keď máme v živote ťažkosti s nezodpovednosťou, ťažkosti s prijímaním a dodržiavaním záväzkov, ak hľadáme definíciu toho a potvrdenie toho, kto sme, u iných, ak sme si nie istí našou sexuálnou identitou, prípadne, ak máme pri sexualite problémy a zamieňajú sa so starostlivosťou. Štádium je v dospelosti významné aj v situáciách, keď sa máme oprieť o naše morálne zásady, alebo potrebujeme mať morálne zručnosti, pri príprave na odchod zo vzťahu, zamestnania, domova alebo lokality, pri ukončení akéhokoľvek procesu a (samozrejme) pri výchove tínedžerov.

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

- Vieš, kto si a môžeš sa naučiť a skúšať správanie a zručnosti ako byť nezávislým
- Môžeš mať svoje záujmy, vzťahy, zámery a ciele
- Môžeš rásť do svojej ženskosti či mužskosti, alebo bisexuality a stále občas potrebovať podporu
- Môžeš staré schopnosti použiť novým spôsobom
- Teším sa, akým dospelým / dospelou budeš
- Dôverujem ti, že si vyžiadaš pomoc, keď ju budeš potrebovať
- Môžeš sa naučiť rozlišovať medzi sexom a starostlivosťou a byť zodpovedný za svoje potreby, pocity a správanie.

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:

- Potvrdenie učiaceho sa v tom, aby robil vývinové úlohy
- Pokračovanie v ponuke primeranej podpory
- Akceptovanie pocitov učiaceho sa
- Konfrontovanie neakceptovateľného správania
- Byť si vedomý tém, ktoré človek v tomto období žije (drogy, sexualita...)
- Podpora nárastu nezávislosti
- Očakávanie schopnosti myslieť, riešiť problémy a schopnosť sebaurčenia
- Konfrontácia deštruktívneho a sebadeštruktívneho správania
- Oslava vynárajúcej sa dospelosti, vlastnej identity apod.
- Vyjednávanie pravidiel a zodpovedností

Inšpirácia pre prax

Vnútorná pozornosť

Aktivitu publikovali Julie Allan a Alison Whybrow. Napomáha uvedomeniu si informácií, ktoré ponúka telo a ich začleneniu do supervízie. Možno ju prispôsobiť na mnohé otázky, ktoré sa v supervízii oslovujú, ako napr.: "Prečo je pre mňa tento klient takou výzvou?" alebo "Čo bude v tejto konkrétnej situácii pre klienta dobrým kontraktom? Prístup venuje pozornosť pocitom, fyziológii a (voliteľne) emóciám. Zahŕňa pozornosť na "pociťovanie", ktoré je ústredným prvkom Gendlinovho fokusovania.

Postup

Krok 1: Pozvanie.

Vybavte si situáciu, ktorej chcete venovať pozornosť. Nechajte svoj vnútorný zrak, aby si túto situáciu dôkladne poobzeral, vcíťte sa do nej z rôznych uhlov pohľadu. Možno budete počuť útržky rozhovorov. Počas toho buďte pozorní k tomu, čo prežívate a čo si všímate. Všímajte si všetky pocity vo svojom tele so zvedavosťou a skúmavou otvorenosťou. Niektorí ľudia sa spájajú s vôňami alebo chuťami. Môže to chvíľu trvať a môže sa tiež stať, že veci sú trochu zahmlené; to je tiež informácia. Všímajte si čo upúta vašu pozornosť? Zistili ste, že používate nejaké emocionálne obrazy, či asociácie? Uvoľnene si všimnite všetky tieto prvky. Čo sa vám zdá jasné? Čo sa zdá byť menej jasné?

Krok 2: Prijímanie.

Predstavte si, že na tomto stretnutí so svojim vnútorným svetom sú pre vás dôležité dva alebo tri zážitky. Tieto veci bude potrebné, v súvislosti so situáciou, ktorú skúmate, zaznamenať. Dovoľte si vycítiť a uchopiť, ktoré témy to sú. Niektoré sa môžu zdať veľmi jasné, iné menej. Ak vám pomôže povedať nahlas, čo sa vám vynára, urobte to. Ak pre to neexistuje slovo, môžete tému vyjadriť gestom, výrazom tváre alebo zvukom. Môžete sa dokonca pre seba nahlas spýtať: "Je to to/je toto to, čo pomôže, aby som si všimol to podstatné?" Alebo "Je tam ešte niečo?"

Krok 3: Potvrdenie.

Keď budete cítiť, že vaša pozornosť bola upriamená na najdôležitejšie aspekty, s ktorými dnes môžete pracovať, aj keď sú trochu zmätené, venujte chvíľu tomu, čo ste si všimli a poďakujte všetkému, čo sa objavilo. Vráťte sa do vonkajšieho sveta s novým uvedomením.

To môže obsahovať informácie získané z vnútorného všímania. Následne s témami pracujete spôsobom, ktorý sa vám zdá vhodný. Môže to byť jednoducho tiché uvažovanie, alebo kreatívne stvárnenie, prípadne dialóg s partnerom, či supervízorom. Všimnite si, že v kroku 2 môžu ľudia povedať veci ako napr: „Z nejakého dôvodu si uvedomujem, že ma bolí krk; tiež si všímam troch ľudí, ktorí sa na tom podieľajú, a o ktorých som predtým neuvažoval“.

Ako pracovať s technikou...

Úlohou všímavosti je venovať pozornosť plnšie ako to ľudia často robia, keď sa zamýšľajú nad nejakým problémom a zostať blízko vnímanému pociťovaniu a zážitku, hoci tým ostávame blízko k všetkým vznikajúcim emóciám. Supervízor pomáha supervidovanému odlíšiť to, čo je telová reakcia, pociťovaný stav, čo je emócia a čo je úsudok, uzáver, či presvedčenie. Rôzni jednotlivci budú mať rôzne tempo vnímania a všímania si prežívaného, preto je potrebné venovať zvýšenú pozornosť pripravenosti supervidovaného pokračovať. Riaďte sa skôr supervidovaným než hodinami. Pracujte do hĺbky, ktorá je primeraná danej otázke a zodpovedá možnostiam a schopnostiam supervízora a supervidovaného. Skontrolujte, či "pocit", ktorý vznikol pri skúmaní, nezostal visieť na mieste a nepodporoval prežívanie alebo obavy. Tento, alebo podobný formát sa dá využiť v mnohých prípadoch, keďže zámerom je vždy preniknúť do našich širších spôsobov poznávania/chápania, všímať si fenomény a vytvoriť tak priestor na rozhovor. Keď zažívame, že si všímame a učíme sa, začíname skúmať aj svoje vlastné filtre a úsudky a to, ako môžu tieto kognitívne procesy brániť prežívaniu a zároveň ako spoluvytvárajú naše kontexty, ktoré nám buď pomáhajú, alebo nás od nás odpútavajú. Toto je možné v prípade supervízie užitočne reflektovať.

Hry a aktivity

Rýchle poradenstvo

Ide o pútavý spôsob, ako do každého stretnutia zakomponovať vzájomné riešenie problémov. Rýchle poradenstvo je skupinová technika, ktorá využíva skúsenosti účastníkov, aby poradili inému účastníkovi, ako riešiť konkrétny problém alebo otázku. Využíva konverzáciu v malej skupine a rýchly časový rozvrh, aby sa účastníci zamerali na poskytovanie konkrétnych, realizovateľných rád. Vopred určte niekoľko ľudí (približne 10 % z celkového počtu) s problémom týkajúcim sa realizácie programu, s ktorým by chceli pomôcť - majú hrať úlohu klienta, ktorého navštívi tím brilantných poradcov v oblasti riadenia. Problémy implementácie by nemali byť veľmi zložité; v ideálnom prípade by sa každý problém dal opísať v troch minútach alebo kratšie. Ku každému stolu posaďte jedného majiteľa problému. Všetci ostatní pri stole hrajú úlohu drahého konzultanta - plateného od minúty! Problém majiteľa zostáva počas celého cvičenia pri stole, zatiaľ čo skupiny "hosťujúcich konzultantov" sa pohybujú. 15 minút na jedno kolo je zvyčajne dostatočný čas na to, aby konzultanti poskytli cenné rady na základe vlastných skúseností. Časový tlak má zabrániť tomu, aby si jedna osoba monopolizovala čas zdĺhavým vysvetľovaním. Môže sa uskutočniť v 1 až 3 kolách v závislosti od toho, koľko času je k dispozícii. Na záver cvičenia požiadajte vlastníkov problému, aby sa vyjadrili k získaným vstupom, a potom požiadajte konzultantov, aby urobili to isté. Zvyčajne obe skupiny účastníkov vyjadria prekvapenie nad šírkou a hodnotou nápadov, ktoré počuli.

Speed Networking

Rýchly networking je spôsob, ako na začiatku stretnutia nabrať energiu tým, že sa každý môže vyjadriť hneď na začiatku. Ide o techniku z príručky Engaging Everyone with Liberating Structures, ktorá umožňuje všetkým účastníkom stretnutia zamyslieť sa nad otázkou a podeliť sa o svoje postrehy s ostatnými v rozhovore v malej skupine. Vyzvite každého, aby sa individuálne zamyslel nad provokatívnou otázkou, ktorá súvisí s cieľom stretnutia alebo skupiny. Nech je to otázka, ktorá vyrovnáva podmienky, a na ktorú neexistuje "správna" odpoveď - niečo, o čom má každý v skupine rovnakú možnosť hovoriť. Povedzte účastníkom, že keď počujú zvonček, mali by si nájsť partnera. Vysvetlite, že partnerstvo s osobou, ktorú poznajú menej dobre ako ostatní, bude najzaujímavejšie. Vyzvite dvojice, aby viedli rozhovor o navrhovanej otázke. Po krátkom čase (5 - 10 minút podľa toho, koľko máte celkovo času) zazvoňte na zvonček alebo použite nejaký signál, aby účastníci vedeli, že je čas nájsť si ďalšieho partnera a viesť ďalší rozhovor. Požiadajte účastníkov, aby zdvihli ruku, ak hľadajú partnera, aby všetci videli, kto ďalší potrebuje partnera. Tri "kolá" sú zvyčajne dostatočné na to, aby sa dalo veľa miešať a rozprávať. Povedzte účastníkom, že keď zvonček nepretržite zvoní, mali by ukončiť rozhovor a vrátiť sa k veľkej skupine. Urobte krátky rozhovor vo veľkej skupine o tom, čo účastníci zažili pri cvičení.

TRIZ

TRIZ vnáša do identifikácie prekážok pri dosahovaní požadovaných výsledkov kvalitu hry. Ako štruktúrované cvičenie tvorivosti funguje TRIZ najlepšie v malej skupine (5-8 účastníkov), ale môže sa použiť aj vo väčších skupinách, ak sa použije v niekoľkých malých podskupinách, ktoré pracujú paralelne, s následným spojením dvojíc alebo trojíc do skupín, aby sa podelili o svoje poznatky a integrovali ich. Technika môže skupine pomôcť tvorivo premýšľať o tom, ako vyriešiť problém alebo zlepšiť zložitý proces tým, že sa zamyslí nad opačným ako požadovaným výsledkom. TRIZ povzbudzuje účastníkov, aby premýšľali mimo obvyklých riešení tým, že si predstavia, aký by bol dokonalý systém, ktorý by zabránil vzniku požadovaného výsledku. Zameraním sa na to, ako zabezpečiť, aby sa dosiahol opačný výsledok, sa ľahšie identifikujú vlastnosti, ktoré môžu brániť dosiahnutiu požadovaného výsledku, a potom sa môžu riešiť. Skupiny vytvoria zoznam kľúčových prvkov dokonalého systému, ktoré majú zabrániť tomu, aby sa požadovaný výsledok dostavil, a potom tento zoznam porovnajú so súčasnou situáciou, aby zistili, ktoré aspekty systému sú v súčasnosti skutočne zavedené. Pre každý prvok "dokonalého systému na zabránenie vzniku želaného výsledku", ktorý je podobný súčasnej situácii, určte, čo by bolo potrebné na odstránenie podobností. Tieto poznatky použite na návrh konkrétnych zmien, ktoré treba vykonať v súčasnom procese/systéme.

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

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.

SUPERVÍZIA VZŤAHOVEJ VÄZBY
29. OKTÓBER 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

SUPERVÍZIA SUPERVÍZIE A MENTORINGU
26. NOVEMBER OD 9:00 do 17:00
- dvojdňový workshop bude viesť Vladimír Hambálek

Nielen naši absolventi, ale aj iní absolventi výcvikov supervízie a mentorovania budú mať možnosť zúčastniť sa supervízneho dňa k téme supervízna prax. Sú vítaní všetci supervízori, ktorí chcú reflektovať svoju supervíznu prácu aj mentori, ktorí chcú reflektovať svoju prax mentora v supervíznej skupine.

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.

Termíny:

8. – 9. január 2026	9. – 10. apríl	8. – 9. október
13. február	11. – 12. jún	6. november
13. marec	11. september	3. – 4. december 2026

NADSTAVBOVÝ PROGRAM PRE SUPERVÍZOROV
6. máj – 27. november 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, ktoré sa uskutočnia v termínoch:
1. Úlohy a kompetencie supervízora 6. – 7. máj 2026
2. Supervízne kompetencie v párovej a rodinnej práci 4. – 5. jún
3. Teórie supervízie multidisciplinárnych tímov 27. – 28. august
4. Supervízia krízovej intervencie a prípadov traumy 1. – 2. október
5. Implementácia supervízie v systéme organizácie 26. – 27. november 2026

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 – 2. jún 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, ktoré sa uskutočnia v termínoch:
1. Systémové teórie v praxi 26. – 27. január 2026
2. Rola a kontrakty 16. – 17. február
3. Koučovanie dyád 23. – 24. marec
4. Systémové koučovanie tímov a komplexných skupín 27. – 28. apríl
5. Teória poľa v koučovaní a aplikácia kritických a postmoderných teórií systémov v praxi 1. – 2. jún 2026

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.