Coachingplus

Obsah news

- Vývin podľa bodynamickej teórie
- Aktivita zameraná na využitie práce so stoličkou
- Dramaterapeutické techniky o „mene“

Vývin podľa bodynamickej teórie 2

Inšpirácia pre prax 11
Experiment na dvoch stoličkách

Hry a aktivity 12
Čo sa skrýva v mene?

Akcie a podujatia 13

Vývin podľa bodynamickej teórie

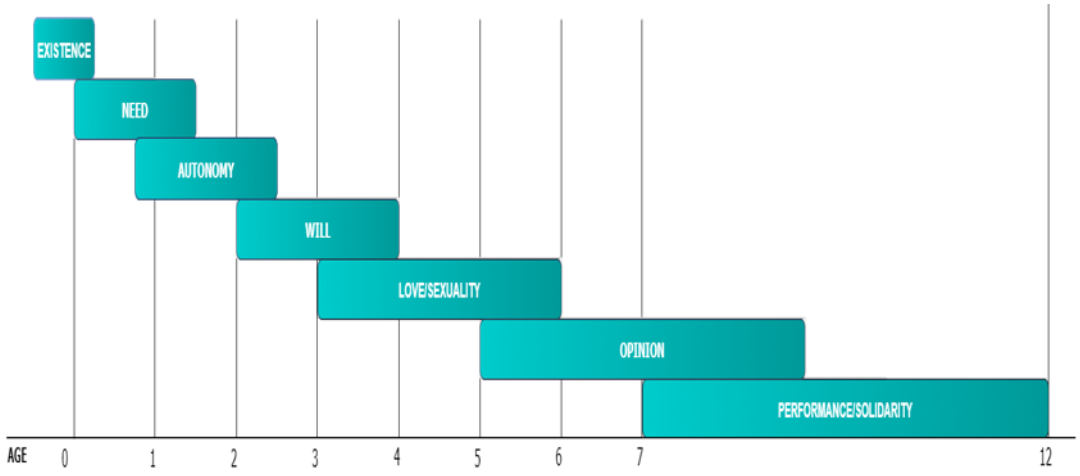
Od januára až do auguste sme v našich news opisovali jednotlivé cykly vývinu dieťaťa, vývinové úlohy a zážitky, ktoré máme dieťaťu umožniť, tak ako ich opísala Pamela Lewin a jej kolegovia transakční analytici. Model Pamely Lewin a Jean Isley Clark doplnený Giles Barrowom je praktický a rozložili sme ho do 8 mesiacov, podľa jednotlivých fáz/štádií cyklu. Zároveň sme načrtli to, ako sa vývinové potreby daného obdobia recyklujú v dospelosti a opísali to, ako by sa mal vo vzťahu správať rodič, ale neskôr aj dospelý, či už je partner, učiteľ, či manažér, ak má byť efektívnym v podporovaní druhého v konkrétnych výzvach, ktorým čelí a pochádzajú z niektorého z cyklov vývinu z minulosti.

Vývinovou psychológiou tento rok nekončíme. V septembrových news predstavíme alternatívny model k cyklom vývinu, v niečom iste veľmi podobný, ktorého autormi/kami sú kolegovia, teloví terapeuti, z bodynamického prístupu. Tento prístup kombinuje rôzne východiská (okrem teórie vývinu, aj detailné zameranie na psychomotorický a svalový vývin a to, ako sú svaly tela prepojené s prežívaním). Zažil som ho pred rokmi na sebe a bol by som rád, ak by sa aj na Slovensku udomácnil.

My v Coachingplus z neho napr. používame teóriu o vývine ega. Viac si určite nájdite, napr. na internete alebo v starších news, v rozhovore s Liz Marcher. Tento materiál sme preložili zo stránky bodynamického inštitútu, kde sa dajú nájsť aj ďalšie materiály.

Podľa Bodynamickej teórie prechádza vývin dieťaťa sériou špecifických prekrývajúcich sa vekových fáz od 2. trimestra v maternici až do veku 12 rokov. Za významné obdobie osobnostného vývoja považuje prístup aj dospievanie, pričom, podobne ako transakčná analýza a jej cykly vývinu, aj bodynamika verí, že neskôr v živote sa osobnosť pretvára prostredníctvom série fáz vývoja dospelosti, ktoré prekrývajú a interagujú s charakterovými štruktúrami vytvorenými v detstve a dospievaní.

Sedem vývojových fáz a opis pozícií (možností skúsenosti) v nich



V Bodynamike sa rozlišujú tri možné ***pozície***, ktoré sú odlišnými výsledkami každej charakterovej štruktúry. Každá štruktúra má hlavné témy a tie sa prejavujú v interakciách medzi rodičmi a deťmi:

Prvá pozícia: včasná (skorá) pozícia

Ak sa v určitej fáze vyskytnú závažné alebo rané poruchy, dieťa bude pravdepodobne vzdávať impulzy, konať a cítiť, prežívať spôsobom, ktorý je pre túto fázu primeraný. Schopnosti a zážitky budú mať tendenciu zostať nevyjadrené, nenaučené alebo bude na ne rezignované.

U dospelých sa budú javiť ako predvedomé alebo mimo vedomia, čo je pozícia, ktorú nazývame včasná. Toto je pôvod psychologickej rezignácie.

Druhá pozícia: zdravá pozícia

Aby dieťa mohlo byť samo sebou, výchova by mala byť podľa Winnicotta v raných štádiách detstva dostatočne dobrá, zatiaľ čo v neskorších štádiách zohráva sociálne prostredie takmer rovnako dôležitú úlohu ako výchova.

Dobrá výchova a prostredie zabezpečujú, že dieťa bude schopné udržiavať hlboké spojenie a zároveň bude rozvíjať zručnosti primerané každej vývojovej fáze, čím sa stane tým, čo v bodynamike nazývajú „zdrojom“, inými slovami zdravým (autentickým, kongruentným, pozn. prekladateľa).

Tretia pozícia: neskorá pozícia

Každá fáza bude mať dve problematické obdobia. Spomenuli sme včasné, dodávame aj neskoré. Ak sú poruchy v danej fáze menej závažné alebo sa vyskytujú neskôr v rámci fázy, osoba bude mať tendenciu potláčať impulzy konať alebo cítiť, alebo impulzy môžu byť realizované rigidne, čo nazývame neskorou pozíciou. Má pôvod v psychologickej obrnenosti (často nazývanej rigidita).

Skorá aj neskorá pozícia vedú k deformácii Ja a vzťahov. Napríklad v štruktúre potrieb sa zrútená alebo skorá pozícia nazýva Zúfalá, rigidná alebo neskorá pozícia sa nazýva Nedôverčivá a zdravá alebo vyvážená pozícia sa nazýva v bodynamickej teórii Seba uspokojujúca.

Ako príklad si predstavte malé dieťa, ktorého prežitie závisí od uspokojenia jeho základných potrieb. Ak dieťa nezažíva v tomto smere pocit bezpečia, upadne do hlbokého zúfalstva. Iné dieťa môže mať niekedy uspokojené svoje základné potreby a inokedy nie. Takéto dieťa môže začať nedôverovať svojim opatrovateľom. Dieťa, ktorého potreby uspokojuje dostatočne dobrá matka, bude pravdepodobne pociťovať pocit sebauspokojenia, či už ide o kontakt, jedlo, bezpečnosť, lásku, hru alebo čistú plienku.

Nasleduje popis jednotlivých fáz

Prvá fáza vývinu: Existencia (2. trimester → 3 mesiace)

V tejto fáze sa formuje základný odtlačok práva na existenciu a pocit, že sme nažive, a to od života v maternici, cez narodenie až po rané detstvo. U dospelých sa narušenie tejto fázy môže prejaviť buď ako stiahnutie sa z kontaktov a silný vnútorný život, alebo ako úzkosť z možnej straty kontaktov s ostatnými a silná emocionálna energia.

Témy vývinu:

- Existencia
- Duchovnosť/fyzická bytosť
- Vnemy/emócia
- Kontakt – fyzický, emocionálny, energetický
- „Ja“ (vrátane reflexov)/ „ja“ (ego)
- Rytmus a zosúladenie
- Skúsenosť s kontaktom/skúsenosť so sebou samým bez kontaktu
- Zrkadlenie

Včasná, skorá pozícia vo fáze existencia - prílišné bytie „v hlave“

Všeobecné charakteristiky včasnej pozície vo fáze existencia:

- Disociácia – rozdelenie na hlavu a myšlienky; schizoidné správanie
- Dieťa sa cítilo nežiaduce/ohrozené zničením
- Cíti sa prepojené s ostatnými prostredníctvom myšlienok
- Vyhýba sa fyzickému/emocionálnemu kontaktu; stáva sa „emocionálne neprítomným“
- Existenciálna hrôza/zúrivosť zo zničenia v jadre (hlboko zakorenená)
- Strach z fragmentácie
- Cíti sa izolovaný
- Filozofuje
- Sklon k depersonalizácii
- „Nie som dosť dobrý.“

Fyzické vlastnosti:

- Energia je priťahovaná ku kostiam
- Oči sú nezaostrené, hľadia do diaľky
- Zaberá málo miesta
- Nekoordinované pohyby

Čo je potrebné sa naučiť:

- Vnímať telo, emócie a konkretizovať pochopenie
- Rozvíjať schopnosť emocionálnej blízkosti

Neskorá pozícia vo fáze existencia - prílišná emocionálnosť

Všeobecné charakteristiky neskorej pozície vo fáze existencia:

- Útek pred životom – rozdelenie na telo a emócie
- Dieťa sa v určitom momente cítilo v bezpečí, ale teraz sa už necítilo žiadané
- Pocit straty raja a zúfalá túžba ho znovu získať
- Dieťa sa vrhá do intenzívneho kontaktu a silných emócií v snahe zabezpečiť si vlastnú existenciu a existenciu sveta
- Cíti sa prepojené s ostatnými prostredníctvom emócií
- Ľpie na emocionálnom kontakte/vyjadrovaní
- Aktivuje sa, keď vycíti konflikt
- Trvá na emocionálnom kontakte
- Cíti sa osamelé
- Má tendenciu personalizovať
- „Som príliš veľa.“

Fyzické vlastnosti:

- Energia sa nachádza okolo kostí a kože, ale chýba v svalových vrstvách medzi nimi
- Koža vyzerá začervenaná alebo má červenší odtieň v dôsledku zvýšeného prietoku krvi do kože
- Oči sú sústredené, upreté súčasne na popredie a pozadie
- Ich energia zaberá veľa priestoru.
- Silná aktivita v pohyboch

Čo je potrebné sa naučiť:
- Prijímať a oceňovať kontakt bez silných emócií
- Rozlišovať medzi realitou a intuíciou presným pomenovaním svojich pocitov a emócií

Zdravá pozícia vo fáze existencia

Človek je bezpečná bytosť: Šťastná, že existuje – Ako dieťa sa cítila milovaná, prijatá, chránená a bezpečná. Ako rastie, má chuť do života a dokáže integrovať myšlienky a pocity. Jej energia sa voľne pohybuje v tele a hlava a telo vníma ako súdržný celok. Má rada kontakt s ľuďmi, ale aj samotu. Integruje kreativitu a citlivosť s emocionálnou energiou a prítomnosťou.

Druhá fáza vývinu: Potreba (1 mesiac → 18 mesiacov)

V tejto fáze sa u dieťaťa vytvára pocit uspokojenia základných potrieb vo vzťahu s rodičmi, čo vedie k začiatku sebakontroly. U dospelých sa narušenie tejto fázy môže prejaviť buď ako beznádejný alebo nedôverčivý postoj k schopnosti uspokojiť svoje potreby, alebo ako nevedomosť o tom, aké sú ich potreby a ako dosiahnuť uspokojenie.

Témy vývinu:
- Vytvorenie vlastného rytmu (bdenie/spánok, hlad/sýtosť atď.) a včasné uspokojovanie potrieb
- Začatie vyjadrovania áno a nie.
- Pocit, že ma vidia/reagujú na mňa (zrkadlenie – napodobňovanie).
- Skúsenosť, že ostatní môžu vnímať mňa a moje potreby (a reagovať zrkadlením, verbálnou spätnou väzbou a primeranými reakciami).
- Objavovanie v kontakte s ostatnými.
- Byť sám sebou bez kontaktu a objavovať vlastné pohyby a rôzne predmety okolo seba, napr. textúry a tvary.
- Konkrétne myslenie.
- Spájanie slov s predmetmi.
- Spájanie slov s emóciami a potrebami.
- Vyžadovanie práva na uspokojenie svojich potrieb.
- Mať právo zažiť stav naplnenia.
- Rovnováha medzi dávaním a prijímaním.
- Naučiť sa rozlišovať medzi rôznymi potrebami a pocitmi.

Včasná, skorá pozícia, alebo obdobie vo fáze existencia - zúfalstvo

Všeobecné charakteristiky:
- Matka je emocionálne neprítomná a nespĺňa potreby dieťaťa; napr. dieťa je celé hodiny nechávané plakať samo.
- Nerozpoznáva svoje VLASTNÉ potreby
- Nespokojnosť
- Cíti sa opustené, odvrhnuté
- Čaká na výživu
- Vie milovať druhých, ale má ťažkosti prijímať lásku od druhých; viac sa stará o druhých ako o seba
- Energeticky a emocionálne sa spája s ostatnými a prostredím, stráca seba samého
- Často sa zapája do projektívnej identifikácie (obrany) Je veľmi dobrý v zrkadlení druhých
- Má sklon k optimistickému pohľadu na život; pohár je poloplný
- „Ak si šťastný, som šťastný aj ja.“; „Všetko je v poriadku.“
- Používa povrchné frázy, ako napríklad „Láska je všetko, čo je.“
- Má tendenciu viac „bláboliť“
- Neprijíma ani neabsorbuje energiu
- Môže viesť k anorexii.

Fyzické vlastnosti:
- Oči túžobné/vysávajúce, hľadajúce výraz
- Pery majú tendenciu byť plné a „voľné“

Čo je potrebné sa naučiť:
- Hlboké vnímanie toho, čo potrebujú
- Ako nadviazať kontakt a vnímať ho tak, aby trval. Rozvíjať schopnosť dosahovať spokojnosť
- Rozlišovať medzi vlastnými potrebami a potrebami druhých; odlišovať sa od druhých a od okolia

Neskorá pozícia, alebo obdobie vo fáze potreba - nedôverčivosť

Všeobecné vlastnosti:
- Matka len čiastočne uspokojuje potreby dieťaťa
- Paranoidné, nedôverčivé, zatrpknuté
- Nespokojnosť
- Je presvedčený, že ostatní nesplnia jeho potreby.
- Cíti sa nepochopený. Berie, čo môže dostať.
- Je schopná rozpoznať svoje potreby, aj keď je horká z toho, že nie sú uspokojené.
- Pesimistický; pohár je poloprázdny
- „Ak ti musím povedať, čo potrebujem, je už príliš neskoro.“
- Pozná svoje potreby, ale cíti sa dobre len vtedy, keď sú spontánne uspokojené.
- Kladie emocionálne, ale nevyjadrené požiadavky. Zvyčajne nežiada o pomoc.
- Dáva ochotne, ale je nahnevaný, keď nedostane.
- To, čo dostane, odmieta ako nesprávne/ nedostatočné. Prijíma, ale potom to vráti späť.
- Typické obranné mechanizmy: sťažovanie sa, premýšľanie
- Nikdy nie je spokojný.
- Riadi svoju energiu a pocity odmietaním
- Môže viesť k bulímii.

Fyzické vlastnosti:
- Jedno oko je vtiahnuté, druhé vytlačené; alebo obe oči sú vytlačené
- Pery majú tendenciu byť našpúlené

Čo je potrebné sa naučiť:
- Že sami vedia, čo potrebujú
- Komunikovať svoje potreby konkrétne
- Budovať schopnosť uspokojenia, keď sú potreby splnené

Zdravá pozícia vo fáze potreba

Uspokojenie: Pocit istoty, že ich potreby budú uspokojené – Ako dospelý človek, ktorý má dostatok zdrojov, bude mať pocit, čo potrebuje, a tiež ako konať, aby túto potrebu uspokojil: napr. som hladný, potrebujem jesť; alebo som sýty, chcem prestať jesť. Dospelé telo bude mať jemné, kontaktné oči. Budú držať hlavu a chrbticu vzpriamene. Pery má plné a bez problémov vyjadruje svoje potreby, ako aj prijíma. Vstupuje do intímnych vzťahov s očakávaním a presvedčením, že môže vyjadriť svoje potreby blízkym a dostávať od nich starostlivú odpoveď. Rád vyhovie žiadostiam o pomoc a má pocit, že to vzájomne prehlbuje ich blízkosť.

Tretia fáza vývinu: Autonómia (8 mesiacov → 2 roky a 6 mesiacov)

Zvedavosť a životná sila dieťaťa ho vedú k objavovaniu sveta prostredníctvom explózie psychomotorických zručností. Vytvára sa odtlačok impulzov dieťaťa smerujúcich k autonómii. U dospelého môžu narušenia z tejto fázy viesť k nedostatku uvedomenia si vlastných impulzov a pocitov alebo k strachu z toho, že bude musieť vzdať svoje impulzy a pocity, aby mohol byť vo vzťahu, čo vedie k vyhýbaniu sa záväzkom.

Témy vývinu:
- Zvedavosť; objavovanie sveta.
- Naučiť sa rozlišovať emócie a činnosti.
- Nadobúdanie vlastníctva emócií.
- Spájanie slov a predmetov.
- Potreba pomoci pri vykonávaní činností.
- Uvedomenie si učenia sa príčinných súvislostí.
- Byť sám sebou v kontakte s ostatnými.
- Ovládanie vlastných činností v interakcii s ostatnými.
- Naučiť sa používať toaletu.

Včasné pozícia vo fáze Autonómia - neverbálne zmeny v činnost

Všeobecné vlastnosti:
- Dieťa sa vzdáva vlastných túžob a impulzov
- Môže konať podľa túžob/impulzov iných ľudí
- Čaká, až ho niekto nadchne. Hľadá a chce, aby ho ostatní stimulovali.
- Prejavuje očarujúcu detskú nevinnosť a hravosť.
- „Povedz mi rozprávku.“
- Je citlivý na kontrolu, moc a manipuláciu. Má problémy s „autoritou“.
- Fóbia zo záväzkov
- Má tendenciu vnímať seba ako bezmocného a ostatných ako tých, ktorí majú kontrolu; všemožný prenos
- Nevie, aké to je prijať pomoc bez toho, aby bol ovládnutý
- Náhle mení plány bez toho, aby niečo povedal. Robí to podvedome.
- Vyhýba sa nepríjemným pocitom tým, že odíde bez slova
- Pohŕda škatuľkami; uprednostňuje „slobodu“ nejednoznačnosti
- Cíti vnútornú prázdnotu. „Prázdnotu“.

Fyzické vlastnosti:
- Jelenie oči
- Vyzerajú, že sú veľmi „ukotvení“
- Kráča kolísavo a má ruky ako Grover; energia sa sústreďuje do dolnej časti tela/nôh

Čo je potrebné sa naučiť:
- Spojiť sa so svojimi vlastnými impulzmi a konať podľa nich.
- Seba stimulovať sa namiesto toho, aby sa spoliehali na stimuláciu od ostatných.

Neskorá pozícia vo fáze Autonómia - Oneskorená verbálna aktivita

Všeobecné vlastnosti:
- Nedokážu vyjadriť, ako veľa pre nich niečo znamená.
- Nedokážu im povedať, čo majú robiť; Majú problémy s „autoritou“.
- Fóbia zo záväzkov
- Často a náhle mení témy rozhovoru, aby sa vyhol nepríjemným pocitom; je plachý. Robí to podvedome.
- Rýchlo sa nudia, preto sa snažia byť neustále zaneprázdnení
- „Len si z teba robím srandu“
- Charizmatický
- Môže sa hanbiť, keď žiada o pomoc (preto to zvyčajne nerobí) alebo nepozná správnu odpoveď
- Neschopnosť požiadať o pomoc alebo prijať pomoc
- Prejavujú prílišný záujem o druhých a boja sa, že ich ovládnu
- Snažia sa robiť všetko sami
- Má problém „ísť do hĺbky“

Fyzické vlastnosti:
- Veľkorysé oči
- Vyzerajú veľmi energickí a impulzívni
- Majú postoj ako superman; vypnutú hruď; energia sa sústreďuje v hornej časti trupu

Čo je potrebné sa naučiť:
- Cítiť a prijímať podporu od ostatných
- Spomaliť, relaxovať a spojiť sa so svojím centrom, zdrojom svojich impulzov

Zdravá pozícia vo fáze autonómia

Emocionálna autonómia: Zvedavý a nadšený z objavovania - Človek, ktorý koná zo zdravej alebo zdrojovo bohatej pozície autonómie, dokáže vnímať, cítiť a konať podľa svojich vlastných impulzov. Má skúsenosť, že jeho zapojenie a aktivity budú podporované a povzbudzované. Vie prijať pomoc, keď ju potrebuje, a vie tiež nasledovať príklad inej osoby. Jeho horná a dolná časť tela sú rovnako energizované a energia medzi nimi voľne prúdi. Vie dávať a prijímať zo svojho stredu. Vie vnímať, koľko energie má na rozdávanie a kedy má prestať. Vie vyvážiť svoje vlastné impulzy a pocity/túžby s očakávaniami druhých. Vie byť užitočný, šarmantný a extrovertný.

Štvrtá fáza vývinu: Vôľa (2 → 4 roky)

Dieťa je v tomto veku schopné oddeľovať svoje myslenie, zámery a činy, robiť rozhodnutia a vkladať všetku svoju silu do svojich činov. U dospelých môžu poruchy v tejto fáze viesť buď k sebazapieraniu a ťažkostiam s plánovaním, alebo k zadržiavaniu sily a prejavom hnevu, pričom veria, že ak je nejaký problém, je to vina niekoho iného.

Témy vývinu:

- Vôľa - voľba a dôsledky.
- Experimentovanie s vyrovnávaním sa s vecami, vrátane telesných funkcií
- Riadenie - sila/byť bez sily.
- Rovnováha medzi konaním z vlastnej vôle a altruizmom.
- Rozlišovanie medzi zámerom a činom.
- Rozlišovanie medzi fyzickou/materiálnou realitou - predstavivosťou a mimoriadnymi zážitkami.
- Vina - trest - seba trestanie.
- Vyjadrenie všetkých emócií v plnej sile - ovládanie/regulácia vlastnej sily.
- Prežívanie dvoch emócií súčasne.
- Experimentovanie s rolami a humorom.
- Operatívne myslenie, pochopenie dualít (napr. chlapec-dievča, veľký-väčší) a generalizované myšlienky.
- Krátkodobé plánovanie - uvedomenie si času (schopnosť konať podľa plánu (vie čakať)).

Včasná pozícia fázy vôľa - Sebaobetovanie

Všeobecné vlastnosti:

- Rodič sa k dieťaťu správa s postojom „rob to pre mňa, nie pre seba“.
- Dieťa sa vzdáva vlastného pocitu moci, aby slúžilo/vyhovovalo ostatným.
- Dieťa je zdrvené/dusené, keď používa svoju vlastnú silu
- Dieťa nie je schopné rozhodovať sa samo a konať podľa svojho presvedčenia
- Vníma sa ako nedostatočné, pretože verí, že by malo vedieť bez pýtania sa alebo učenia.
- „Cítim sa kvôli tebe xyz.“; všemocný prenos; obrana: projekcia vôle
- Vzdáva sa moci jedným spôsobom, aby ju získal iným, často tým, že sa stará o druhých
- Získava silu tým, že sa stará o ľudí v vzťahu, kde je jeden nad druhým; z toho čerpá svoju sebaúctu
- Vedie s „nevedomým súcitom“ a otvoreným srdcom... ale pod povrchom skrýva veľa zášti
- Obviňuje ostatných, že mu nepomáhajú
- Neschopnosť pochopiť dôsledky, čo vedie k ťažkostiam s rozhodovaním a plánovaním
- Náchylnosť k čierno-bielemu mysleniu
- Cíti dočasnú pseudomoc prostredníctvom „tvrdej práce“ a neustálej činnosti „robiť“, „chcieť“ a „snažiť sa“
- Zaťažený a hrdý, altruistický, oddaný a trpezlivý; mučeník
- Ľahko pociťuje vinu, hanbu a nízke sebavedomie
- Má sklon k masochizmu a vytrvalosti
- Veľmi sebakritický; seba bičovanie; tisíckrát denne; často vedie k depresii
- Predpokladá, že spojenie sa stratí/vzťahy skončia, keď dosiahnu svoju vlastnú silu

Fyzické vlastnosti:

- Nesie na pleciach neviditeľné jarmo; chvost stiahnutý medzi nohami
- Na tvári majú bolestivý a súcitný výraz; ospravedlňujú sa

Čo je potrebné sa naučiť:

- Vzdať sa fantázie, že dokážu odstrániť/vyriešiť problémy druhých.
- Pýtať sa druhých na ich očakávania namiesto toho, aby verili, že ich poznajú.
- Ako cítiť a stelesniť vlastný pocit moci pomocou (bodynamických) funkcií ega a súvisiacich svalov
- Prijímať kritiku svojich činov bez toho, aby ju zamieňali s kritikou svojej osobnosti
- Vedome prejavovať súcit (s ohľadom na hranice) namiesto nevedomého súcitu bez hraníc.

Neskorá pozícia fázy vôľa - posudzovanie / odsudzovanie

Všeobecné vlastnosti:

- Rodič izoluje dieťa, keď koná podľa vlastnej vôle a sily
- Dieťa nie je schopné cítiť sa spojené s rodinou, keď používa svoju vlastnú vôľu a silu
- Kritický, odsudzujúci a často prejavuje znechutenie
- Chronicky podráždené, prekrížené ruky, veľa obviňovania
- Cíti sa silný len sám a potom má tendenciu robiť veci naplno
- Má pocit, že ľudia okolo neho sú hlúpi a tupí
- Má pocit, že „všetko je vina druhých“.
- Konajú podľa nevyjadrených rituálov, pravidiel a plánov.
- Úloha je dôležitejšia ako ich vlastné potreby

- Sú príliš optimistickí, pokiaľ ide o čas potrebný na splnenie úlohy
- Neustále „konanie“, „ochota“ a úsilie. Musí byť vykonané dobre.
- Neradi, keď im niekto hovorí, čo majú robiť. Okamžite kladú odpor.
- Majú tendenciu sa držať a presadzovať
- Pustenie sa zdá byť hrozivé a desivé
- Obrana: Obviňovanie
- Pocit, že všetko je na nich
- Sú nepružní a tvrdohlaví
- Potláčanie hnevu, silných emócií a zraniteľnosti vedie k veľkému napätiu v hornej časti chrbta a krku
- Bruxizmus; nediferencované svalové napätie, stuhnuté zadné stehná
- Nedokážu sa uvoľniť, pokiaľ nie je všetka práca hotová... čo sa nikdy nestane...

Fyzické vlastnosti:

- Analyzujúci/súdiaci pohľad
- „Býčí krk“
- Odpočívajúci nevrlý výraz tváre

Čo je potrebné sa naučiť:

- Súcit prostredníctvom roztavenia brnenia okolo srdca pomocou (bodynamických) funkcií ega a súvisiacich svalov
- Vnímať problémy ako riešenia, ktoré čakajú na objavenie, a nie ako bremeno

Zdravá pozícia vo fáze vôľa

Asertivita: Odhodlanie, sila a vytrvalosť – Chrbát a plecia človeka s dostatočnými zdrojmi sú rovné a nezaťažené, plecia a zadok sú plné a energické. Majú veľa energie, ktorú môžu vložiť do svojich zámerov, rozhodnutí a činov vo svete. Táto osoba je schopná využiť všetku svoju silu a zároveň byť ohľaduplná k ostatným. Môže byť altruistická, ale je si vedomá svojich vlastných limitov a toho, že na seba neberie príliš veľkú záťaž. Vie nasledovať návrhy bez pocitu straty slobody. Vie konať slobodne a asertívne s ostatnými a v skupinách, dávať a prijímať pomoc. Vie dobre plánovať a počítať s nepredvídateľnými udalosťami. Vie byť oddaná, trpezlivá, kritická a vtipná bez sarkazmu.

Piata fáza vývinu Láska/sexualita (3 → 6 rokov)

Dieťa sa učí milovať romantickým spôsobom a integrovať nežné a sexuálne city. U dospelých môžu poruchy v tejto fáze viesť k rozdeleniu láskyplných a sexuálnych citov a k romantickému alebo zvodnému správaniu vo vzťahoch.

Témy vývinu:

- Uvedomenie si vlastného pohlavia.
- Rozvoj a integrácia lásky a zmyselnosti/sexuality (medzi srdcom a pohlavím).
- Vyjadruje city lásky s vedomím energie v panve, ktorá je spojená so zmyselnými/sexuálnymi pocitmi a energiou.
- Smerovanie týchto pocitov k rodičovi opačného pohlavia, potom k dospelým a deťom rovnakého veku.
- Byť zamilovaný do 1) rodiča opačného pohlavia (homosexuáli často do rovnakého pohlavia), 2) do iných dospelých a 3) do rovesníkov/detí rovnakého veku.
- Nadobúda schopnosť hovoriť dlhými vetami a je schopný uvažovať a zúčastňovať sa rozhovorov (od konkrétneho k abstraktnému mysleniu).
- Nadobudnutie schopnosti presúvať pozornosť z imaginárneho/fantazijného sveta do konkrétnej reality, z romantických fantázií do faktických skutočností.
- Rozvíja priateľské vzťahy s iným dieťaťom rovnakého pohlavia (najlepší priateľ).
- Cvičí vytváranie konštruktívnych spojenectiev.
- Uvedomenie si svalového napätia a uvoľnenia.
- Uvedomenie si rodových rolí a rôznych aspektov rodových rolí v rodine, v skupinách a iných rodinách.
- Naučiť sa vyvažovať svoje láskyplné, intímne a sexuálne emócie a činy v sociálnom kontexte (tieto rôzne vzťahy).

Včasná pozícia fázy láska/sexualita – romantickosť

Všeobecné charakteristiky:

- Rodič popiera sexuálnu zložku lásky a podporuje iba „milučkosť“ dieťaťa.
- Dieťa popiera zmyslové/sexuálne pocity a stotožňuje sa s romantickými a citovými pocitmi.
- Potláčaná sexualita
- Ustrnutie je v panvovej oblasti, čo má za následok slabú panvovú energiu
- Prežíva svoju lásku ako čistú, neznečistenú sexuálnou túžbou.
- Koketné – flirtujúce, ale čakajú, až druhý nadviaže kontakt
- Čaká na svojho princa/princeznú, aby mu/jej mohol „darovať“ svoje srdce, keď príde
- Myšlienky a pocity zahalené fantáziou
- Chce, aby bola realita iná, ako je
- Obrana: Popieranie
- Paradoxne používa sex, aby získala lásku/vzťah
- Ženská verzia: Charlotte zo seriálu Sex v meste
- Mužská verzia – rytierstvo, biely rytier
- Romeo a Júlia, Kráska a zviera

Fyzické vlastnosti:

- Vysoko zdvihnutá hlava
- Pohľad je nevinný/koketný u žien, hrdý u mužov
- Pohlavné orgány sú „skryté“/„stiahnuté“

Čo sa treba naučiť:
- Integrovať fantázie a realitu bez vzdania sa jednej z nich
- Cítiť sexuálne vzrušenie/túžbu v dolnej časti tela, nie výlučne v srdci

Neskorá pozícia fázy láska/sexualita - zvodnosť

Všeobecné vlastnosti:
- Rodič sa zameriava na sexuálnu zložku lásky; zameriava sa na realitu na úkor fantázie
- Dieťa sa stotožňuje so sexualitou a potláča city lásky
- Pohľad je priamy; vyzlieka vás pohľadom
- Rana je v srdci
- Chráni srdce pred hlbšou intimitou
- Paradoxne prejavuje lásku, aby dosiahol sex
- „What's Love Got To Do With It“ - pieseň od Tiny Turner
- Ženská verzia: Samantha zo seriálu Sex and the City
- Mužská verzia - Don Juan, sukničkár, záletník, lotor

Fyzické vlastnosti:
- Krk je držaný rovno
- Pohľad je zvodný
- Pohybujú sa, ako keby lovili
- Pohlavné orgány sú vystreté dopredu, vystavené na obdiv

Čo je potrebné sa naučiť:
- Mať priateľstvá bez sexuálneho podtextu
- Zbaviť sa obranného štítu okolo srdca a otvoriť sa pocitom väčšej intimity

Zdravá pozícia vo fáze láska/sexualita

Rovnováha medzi srdcom a sexualitou: Teší sa z lásky aj sexuálnej intimity - Osoba, ktorá koná zo zdravej alebo „zdrojovej“ pozície lásky/sexuality, sa cíti ocenená a rešpektovaná za svoje láskyplné a zmyselné sexuálne pocity a správanie. Vníma oboje a rozhoduje sa, ako na ne reagovať. Jej svalová koordinácia je voľná a dobre integrovaná. Panva je vycentrovaná, nie je otočená dopredu ani dozadu. Vie si užívať flirtovanie alebo byť zvodná a robí to zodpovedne. Vie byť milujúca alebo sexuálna s inou osobou, alebo oboje. Vie prijať odmietnutie alebo odmietnutie. Na návrhy druhých reaguje jasne. Vyhýba sa triangulácii a nevedome sa nestavia na stranu iných ľudí v ich konfliktoch.

Šiesta fáza vývinu Názor (5 → 9 rokov)

Dieťa sa učí vyjadrovať seba samého, svoje centrum, a učí sa zaobchádzať s pravidlami, normami a kultúrou. U dospelého môžu narušenia z tejto fázy viesť buď k ťažkostiam pri formovaní a vyjadrovaní názorov, alebo k rigidným názorom a odmietaniu názorov druhých.

Témy vývinu:
- Rozlišovanie medzi pravou a ľavou stranou seba samého, východom a západom.
- Porozumenie významu slov a tomu, prečo veci sú také, aké sú.
- Overovanie reality.
- Porozumenie jednotnému celku a pochopenie rozdielov v názoroch a spôsobe života vo vlastnej rodine, škole, vo vekovej skupine, u susedov, v iných rodinách atď.
- Tvorba vlastných názorov a pravidiel a boj za ne prostredníctvom argumentov.
- Používanie argumentov v konfrontačnom kontakte.

Včasná pozícia fázy Názor - mrzutosť

Všeobecné vlastnosti:
- Rodičia ignorujú/odmietajú dieťa, keď si začína vytvárať vlastné názory.
- Dieťa stráca kontakt, keď si vytvára nezávislé názory
- „Ak mám názor, niečo sa pokazí.“
- Má ťažkosti s formovaním, udržaním a vyjadrením názorov
- Pasívne odmieta názory druhých; pasívno-agresívne správanie
- Neverbálne naznačuje, že názor druhého je hlúpy
- „To je jedno!“
- Vzdáva sa intelektuálnej zvedavosti

Fyzické vlastnosti:
- Ťažkosti s otáčaním chrbtice
- Kývanie z boka na bok
- Mierne zdvihnuté obočie a pasívny, rezignovaný a vševediaci výraz v očiach

Čo je potrebné sa naučiť:
- cítiť podporu vo svojich názoroch, ako si ich vytvárať a držať sa ich pomocou (bodynamických) funkcií ega a súvisiacich svalov
- cítiť podporu a potvrdenie pri rozvíjaní intelektuálnej zvedavosti

Neskorá pozícia fázy Názor - tvrdohlavosť

Všeobecné vlastnosti:
- Rodičia odmietajú dieťa, keď nedokáže vysvetliť alebo obhájiť svoj názor
- Identifikuje sa s tým, že má pravdu, a bude za ňu bojovať
- Drží sa svojich názorov bez ohľadu na logiku alebo správnosť
- Naklonené dopredu
- Hádavý, tvrdohlavý, snobský
- Aktívne hľadá konfrontáciu s ostatnými
- Vyberá argumenty a snaží sa presvedčiť ostatných
- Neschopný preskúmať a reflektovať vlastný názor
- Často používa frázu „Áno, ale...“
- Používa sugestívne otázky: „Že áno?“, „Nemyslíš?“, „Vieš?“.

Fyzické vlastnosti:
- „Bojovný“ výraz v očiach
- Hlava vystrčená dopredu s energiou a naliehavým výrazom

Čo je potrebné sa naučiť:
- Prekonať pocit, že musí mať pravdu

Zdravá pozícia vo fáze názor

Vyjadrovanie názorov: Vie, čo si myslí, a je otvorená názorom druhých - Človek so zdravou štruktúrou názorov chápe, že názory sú založené len na tom, čo momentálne vie, a nie sú nutne pravdivé; môžu byť spochybnené a zmenené, keď získa nové informácie. Chápe a akceptuje, že sociálne normy a hodnoty sa líšia v závislosti od situácie alebo miesta. S ľuďmi zaobchádza tak, aby sa cítili rovnocenní a začlenení. Jej pohyby sú čoraz kultivovanejšie a rada behá, skáče a poskakuje.

Siedma fáza vývinu Výkon/Solidarita (7 → 12 rokov)

Dieťa si nachádza miesto vo svojej kultúre tým, že sa učí byť členom skupiny a komunity. Je to tiež obdobie získavania a zdokonaľovania komplexných zručností. U dospelých môžu narušenia v tejto fáze viesť k strachu z konkurencie alebo z vynikania v skupine (vyrovnávanie) alebo k potrebe byť hviezdou v akejkoľvek skupine bez ohľadu na dôsledky pre seba alebo skupinu (súťaženie).

Témy vývinu:
- Zapájanie sa do práce v skupinách; záujem o to, či je človek v skupine alebo mimo nej, hore alebo dole (v hierarchii/pozícii), blízko alebo ďaleko v kontakte s priateľmi a hľadanie rovnováhy medzi vzťahmi s najlepším priateľom a ostatnými priateľmi
- Zapája sa do kontaktu medzi skupinami - my/oni.
- Často sa na určitý čas zdržiava v skupinách rovnakého pohlavia.
- Rozvíja pocity solidarity a zároveň ďalej rozvíja vlastnú individualitu.
- Skúša si úlohu vodcu, mediátora a „radového člena“ rôznych skupín.
- Súťaží so sebou samým a s ostatnými.
- Špecializuje sa - chce vedieť robiť niečo špeciálne a fyzicky, psychicky a kognitívne sa tomu venuje, aby to dokázal.
- Hľadá vedomosti, vzdelanie, záujmy, koníčky.
- Rozvíja zmysel pre zodpovednosť za povinnosti.
- Rozvíja pochopenie hodnoty peňazí.

Včasná pozícia fázy Výkon/solidarita - prílišná snaha o rovnakosť

Vyrovnávanie

Všeobecné vlastnosti:
- Rodičia/rovesníci/učitelia dieťa zraňujú, keď začne podávať dobré výkony.
- Dieťa pociťuje stratu hodnoty a dôstojnosti v súvislosti s výkonom.
- Dieťa je často zahanbované/ignorované, keď začne vynikať.
- Nechce vynikať tým, že je výnimočné
- Veľmi dbá na spravodlivosť, rovnosť a konformitu
- Identifikuje sa so skupinou a snaží sa udržať status quo
- Smutný pes, ktorý nehýbe chvostom.
- Ideologicky blízky komunizmu, socializmu, kolektivizmu
- „Bojovníci za sociálnu spravodlivosť“
- Každý dostane stuhu za účasť; každý je víťaz.
- Môže sa zapojiť do hanobenia, aby sa pokúsil vyrovnať podmienky
- Rozhodujú sa v skupinách, aby v prípade neúspechu nebol nikto zodpovedný.

Fyzické vlastnosti:
- Tvár: sústredený s pátravým pohľadom
- Oči pôsobia jemne

Čo je potrebné naučiť sa:
- Byť otvorenejší a cítiť sa istý vo svojej jedinečnosti

Neskorá pozícia fázy Výkon/solidarita - prílišná súťaživosť

Všeobecné vlastnosti:
- Rodičia/rovesníci/učitelia odmeňujú dieťa kontaktom/spojením, keď podáva výkon alebo súťaží
- Dieťa začína vnímať výkon ako najlepší spôsob, ako nadviazať kontakt
- Dieťa sa naučí, že jeho hodnota nie je vrodená, ale závisí len od toho, ako dobre podáva výkon/ dosahuje výsledky
- Balet a futbal: mamičky a oteckovia sú známi tým, že vytvárajú túto štruktúru, alebo rodičia, ktorí vyžadujú nič menej ako akademické výsledky na úrovni A+.
- Veľmi dbajú na imidž a sociálny status
- Sú motivovaní získať status a/alebo symboly statusu, napr. pozícia v práci, prvé miesto v súťažnom športe, tituly za menom (akademické), luxusné autá, šperky, veľké domy, veľa topánok, všetko od návrhárov, make-up, postava atď.
- Súťažia s ostatnými o najlepšie pozície, často súťažia sami so sebou
- Ideologicky blízki kapitalizmu, darvinizmu - prežitie najsilnejších
- Často sa stávajú nadmerne úspešnými, aby sa pokúsili udržať si vzťahy
- Majú ťažkosti so začlenením sa do skupín
- Vo futbale si drží loptu, v hokeji puk, v basketbale loptu; má ťažkosti s prihrávaním a s tímovou hrou
- Je posadnutý výkonmi a tým, aby bol múdry
- Pomstychtivý; odvetný; žiarlivý

Fyzické vlastnosti:

- Tvár: sústredená s výrazom zameraným na cieľ a výkon
- V očiach má tvrdý výraz

Čo je potrebné sa naučiť:

- Cítiť, že má hodnotu bez ohľadu na svoj status/ úspechy/výkon
- Byť v pohode s tým, že sú bežnými členmi skupiny

Zdravá pozícia vo fáze výkon/solidarita

Rovnováha medzi sebou a skupinou: Istota vo vedení, vynikajúce výkony alebo byť členom skupiny – Je schopný vytvoriť si pozitívny obraz o sebe v skupine a cítiť sa ako jej súčasť. Získava hodnotu tým, že je schopný prechádzať medzi tým, že sa snaží robiť to najlepšie, a pomáhať ostatným, aby boli najlepší, a medzi tým, že vedie alebo sa prispôsobuje a podporuje skupinu a ostatných podľa potreby. Dokáže dať zo seba maximum a prijať aj neúspech alebo to, že niekto iný je lepší. Cíti sa pohodlne pri vykonávaní úloh, ktoré od neho vyžaduje skupina, a dokáže rozpoznať schopnosti ostatných a podporiť ich, ak potrebujú pomoc. Fyzicky zdravý človek má rovný chrbát, vzpriamené držanie tela a pružné a plynulé pohyby. Rád využíva a rozvíja svoje fyzické a mentálne schopnosti a opakovaným cvičením sa snaží zlepšovať svoje zručnosti.

Inšpirácia pre prax

Experiment na dvoch stoličkách

Túto supervíznu aktivitu opísali Alison Whybrow a Julie Allan. Používa sa, ak je potrebné preskúmať viacero perspektív, pričom tento spôsob skúmania a reflexie zvyšuje uvedomenie prítomného okamihu a vznikajúcich možností. Zvyčajne sa takýto expertiment používa pri práci s jednou osobou, hoci by sa mohol využiť aj pri skupinovej supervízii.

Postup

Cieľom tohto experimentu je vytvoriť v dialógu medzi supervidovaným a supervízorom priestor pre tretí pohľad. Touto treťou perspektívou môže byť iná osoba (napríklad klient supervidovaného, kolega, nákupca ľudských zdrojov, člen rodiny).

Krok 1: Zaznamenanie prítomnosti inej osoby. Ako supervízor môžete počuť, že váš supervidovaný často pomenúva nejakého jednotlivca spôsobom, ktorý naznačuje, že s ním má určité ťažkosti alebo je v ich vzťahu prítomné zaseknutie.

Krok 2: Pozvanie danej osoby.Tento experiment vychádza z predpokladu, že druhá osoba je už "v miestnosti", resp. že je už v teréne. Tu venujeme pozornosť tejto prítomnosti a vytvárame pre ňu priestor v dialógu. Pozvanie často prichádza vo forme otázky na supervidovaného v zmysle: "Pozveme XXX do konverzácie?"; alebo možno: "Čo si predstavujete, že by si XXX mohol myslieť, povedať alebo urobiť, keby tu bol?". S následnou vetou: "Pozveme ho?" Formulovaním pozvania pre supervidovaného testujete, či je ochotný a pripravený pracovať s experimentom tohto druhu.

Krok 3: Podpora zapojenia. Po vytvorení priestoru dochádza k zámernému posunu, keď supervízor oslovuje imaginárnu osobu sediacu v kresle, akoby bola v miestnosti.

Krok 4: Podporný dialóg. Vyzvite supervidovaného, aby hovoril k prázdnej stoličke a používal "ja" pre seba a "ty" pre druhú osobu. Možno sa bude chcieť vrátiť k niektorým veciam, ktoré už na sedení o danej osobe alebo o danom probléme povedal. Supervízor potom vyzve supervidovaného, aby sa "vtelil" do osoby na druhej stoličke tak, že sa fyzicky presunie na "prázdnu stoličku" a vypočuje si, čo bolo povedané, ako keby bol osobou, ku ktorej sa práve hovorilo. Supervidovaný potom hovorí a odpovedá, akoby bol tou druhou osobou. Tento proces vtelenia poskytuje užitočný pohľad a uvedomenie. Supervidovaný sa môže pohybovať medzi stoličkami, zaujímať vlastnú pozíciu a pozíciu druhej osoby, nakoľko je to užitočné.

Krok 5: Explorácia a skúmanie. Supervízor môže zopakovať niektoré frázy alebo slová, aby im venoval väčšiu pozornosť, a môže klásť zvedavé, zisťovacie otázky, ako napríklad:

- Aký je to pocit, keď to počujete ako supervidovaný/ako druhá osoba?
- Čo ešte treba povedať?
- Čo si teraz uvedomujete?

Krok 6: Uzavretie. Experiment pokračuje tak dlho, ako je potrebné, a nie dlhšie. Vo vhodnom okamihu supervízor vyzve supervidovaného, aby sa vrátil na svoju pôvodnú stoličku, znovu sa spojil sám so sebou, vystúpil z procesu presúvania sa medzi stoličkami a reflektoval všetky nové uvedomenia.

Ako pracovať s technikou...

Tak ako pri všetkých gestalt experimentoch, ani tu nie je stanovený „správny“ spôsob a postup. Zámerom je zvýšenie uvedomenia. Pri experimente je vhodné mať zhodu (kontrakt), že sa bude vyzužívať. Môže sa to zdať samozrejmé, ale je dôležité zohľadniť miestnosť, v ktorej pracujete. Priestor na pohyb, ako aj pevné steny (kvôli súkromiu) umožňujú ľuďom zapojiť sa do fyzického pohybu. Možno budete potrebovať viac stoličiek pre ďalšie perspektívy.Táto metóda dobre funguje aj v rámci supervíznych a výcvikových skupín a ak sa ju frekventanti naučia, môžu ju používať so svojimi klientmi. Tento prístup možno použiť aj pri reflexii vlastnej praxe.

Hry a aktivity

Čo sa skrýva v mene?

Ciele:

- Preskúmať skryté emócie spojené s vlastným životopisom z nového uhla pohľadu.
- Rozvíjať predstavivosť a tvorivosť.
- Uvedomiť si emocionálny náboj, ktorý pre nás mená majú.

Pomôcky: - Papiere a ceruzky

Postup:

- Členovia si nájdu miesto v miestnosti, kde sa môžu pohodlne usadiť a priniesť si materiál na písanie. Napíšte si zoznam všetkých mien, na ktoré si spomínate a ktoré vám počas života dali alebo ktorými vás volali. Zahrňte chlapčenské/dievčenské mená, prezývky, mená, ktoré ste dostali v rámci svojej úlohy (napríklad "učiteľka" alebo "mamička"), ale aj špeciálne mená, ktoré vám dala konkrétna osoba, atď.
- K menám, ktoré majú pre vás pozitívny alebo negatívny význam, pridajte znamienko (+) alebo (-).
- Vyberte si jedno, na ktoré sa dnes (v aktivite) zameriate, s vedomím, že jeho význam bude skrytý a že nebudete požiadaní, aby ste prezradili čokoľvek o skutočnom príbehu tohto mena.
- Na druhú stranu strany napíšte meno, ktoré ste si vybrali, odzadu.
- Predstavte si, že toto meno je slovo v inom jazyku. V akom jazyku by to bolo? Nemusí to byť jazyk, ktorý poznáte; môže to byť aj starobylý jazyk alebo vymyslený jazyk - napríklad staroveké esperanto alebo marťančina.
- Čo toto slovo znamená? Rozmýšľajte intuitívne, podľa jeho zvuku.
- Napíšte slovníkové vysvetlenie tohto slova. - Napíšte vetu, ktorá obsahuje toto slovo. (Napríklad: "všetky isus sa pravidelne večer vracajú domov.") Predstavte si, že táto veta je súčasťou odseku. Veta môže byť na začiatku, uprostred alebo na konci odseku. Napíšte celý odsek. Odkiaľ pochádza tento odsek? Je z knihy? Z internetu? Z novín? Napíšte stručne o zdroji, v ktorom sa tento odsek nachádza.
- Rozdeľte sa do skupín po 3-4. Podeľte sa o svoje materiály so svojou malou skupinou.
- Vyberte si jeden, ktorý rozpracujete ako scénku a predstavíte ho celej skupine.
- Prezentujte scény. Postupujte:
  1. Zostavte scénu, ktorá sa bude odohrávať v popredí.
  2. Zostavte scénu, ktorá sa bude odohrávať na pozadí.

Kľúčové otázky na spracovanie

- Súvisí príbeh, ktorý vznikol na základe zvratu mena, nejakým spôsobom s jeho významom?
- Aké pocity sa vo mne vynorili, keď som sa hral s novým slovom vytvoreným z mena?
- Je niečo, o čo by som sa chcel podeliť v súvislosti s procesom výberu mena? Niečo, o čo sa chcem podeliť o procese výberu jedného z odsekov na prezentáciu?
- Čo sa stalo účastníkom, ktorých príbehy boli vybrané, pri prechode od textu k dráme, od individuálnej práce k spoločnej práci?

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

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
8. 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
13. február
13. marec
9. – 10. apríl
11. – 12. jún
11. september
8. – 9. október
6. november
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

APLIKOVANIE „MOTIVAČNÝCH ROZHOVOROV“ V PRAXI ODBORNÝCH ZAMESTNANCOV
- akreditácia MŠVVaŠ SR - inovačné vzdelávanie
5. - 6. február 2026
2. - 3. marec
13. - 14. apríl

s Martou Špalekovou a Vladom Hambálkom

Motivačné rozhovory sú metóda, ktorá pomáha ľuďom poznať svoj existujúci alebo blížiaci sa problém a vedie ich k snahe niečo s ním urobiť. Cieľom je, aby v sebe človek našiel vnútornú motiváciu k zmene, a aby sa nemusel vytvárať tlak zvonku. Motivačné rozhovory sú zamerané na pomoc pri prekonávaní nerozhodnosti a pomáhajú klientovi podstúpiť cestu ku zmene.

Vzdelávací program pozostávajúci z 3 dvojdňových modulov ponúka priestor pre nácvik zručností, čo nám pomáhajú efektívne pracovať s nemotivovanými alebo málo motivovanými klientmi. Je vhodný pre všetkých, ktorí chcú porozumieť práci s motiváciou a nacvičiť si komunikačné zručnosti, ktoré vnútornú motiváciu k zmene podporujú.

Hlavný cieľ vzdelávania – zámerom workshopov je prostredníctvom na dôkazoch založeného prístupu (evidence based practice) „Motivačné rozhovory“ autorov Millera a Rollnicka rozšíriť praktické zručnosti práce s motiváciou a špecifické vedomosti odborných zamestnancov pri práci s jednotlivcom, párom, rodičmi a skupinou.

Vzdelávanie určené pre všetkých, ktorí sa stretávajú s nemotivovanými a nespolupracujúcimi klientmi, prípadne klientmi

Pri úhrade balíka Motivačné rozhovory platí zľava 50 Eur za program. Balík pozostáva z dvoch programov:

Aplikovanie Motivačných rozhovorov v praxi odborných zamestnancov 5. 2. - 14. 4. 2026, cena pred zľavou 600 Eur

Motivačné rozhovory v skupinách a tímoch 18. 5. - 7. 7. 2026, cena pred zľavou 600 Eur

MOTIVAČNÉ ROZHOVORY V SKUPINÁCH A TÍMOCH
18. - 19. MÁJ 2026
15. - 16. JÚN
6. - 7. JÚL

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: 600 Eur za celý program (možná platba po stretnutiach)

Viac info a prihláška napíšte na mihalkova@coachingplus.org

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, Ševkou 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 príjemný 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.