NEWSLETTER MESIACA OKTÓBER Č.143

OKTÓBER 2021

V októbrových news vám prinášame prvú časť rozhovoru so zakladateľkou nám veľmi sympatického na telo zameraného prístupu k psychoterapii – bodynamiky. Ide o veľmi precíznu metódu, ktorá kombinuje vývinovú psychológiu, prácu s telom a pohybovými vzorcami. Okrem rozhovoru máte v tomto newslettri možnosť opäť nájsť inšpiráciu pre prácu s tímami (pri tréningu, facilitácii, alebo koučovaní) a pre supervíziu. Ak chcete byť v kontakte s tým, čo Coachingplus ponúka, sledujte nielen náš newsletter, ale aj youtube kanál s rozhovormi, alebo facebook s pravidelnými rubrikami: pondelok so supervíziou, utorok s mentoringom, streda s psychoterapiou, piatok s tímovým koučovaním, alebo nedeľná chvíľka koučovania.

Tešíme sa na virtuálne a aj na reálne stretnutia s vami.

PÁR SLOV NA ÚVOD

ROZHOVOR S LISBETH MARCHEROVOU O VZÁJOMNOM SPOJENÍ A TELESNÝCH ZDROJOCH

Vďaka novým výskumom vývinu dieťaťa v ostatných pätnástich rokoch pritiahol vývinový pohľad pozornosť terapeutickej komunity a transformuje realizáciu terapie. Tento posun zasiahol aj väčšinu škôl telovej terapie. Najviac sa opieral o teórie, ktoré primárne riešili psychologický vývin. V tomto rozhovore diskutujeme o formovaní naozaj somaticky podloženej teórie ľudského vývinu s jej autorkou Lisbeth Marcherovou. Táto teória dopĺňa idey Mahlerovej, Sterna a ďalších moderných vývinových teoretikov a ďalej rozvíja jej vlastné, jedinečné závery o povahe ľudskej bytosti.

Rozhovor s Lisbeth Marcherovou o vzájomnom spojení a telesných zdrojoch

Marcherová je dánska na telo zameraná psychoterapeutka, ktorá v uplynulých dvadsiatich rokoch vykonala rozsiahly výskum psychomotorického vývinu. Testovala psychologický obsah každého svalu nezávisle na ostatných a študovala, kedy sa v sekvencii psychomotorického vývinu aktivuje každý z týchto svalov, čím získala nesmierne veľa presných údajov vhodných na interpretáciu štruktúry a procesov tela. Na jednej strane precízne interpretovala vnútromaternicový stav, pôrod a rané detstvo, a na druhej strane vykonala originálny výskum somatických aspektov rovesníckych a skupinových vzťahov, pričom preskúmala aj teritórium neskoršieho detstva a adolescencie, čo sú oblasti, ktoré iné vývinové teórie často ignorujú. Významný neoreichiánsky terapeut David Boadella ju nazval „škandinávskou dedičkou Wilhelma Reicha" a dokonca povedal, že jej systém, zvaný bodynamika, predstavuje jeden z najpokročilejších štrukturálnych modelov charakteru, ktorý vznikol v novej generácii telových terapií objavujúcich sa v Európe.

V tomto rozhovore sme sa sústredili na to, čo by sa dalo označiť ako „metasomatika" teórie, čo sú preklenujúce idey, na základe ktorých Marcherová pracuje. Jednou z nich je presvedčenie, že hnacia sila u ľudí je túžba byť spojení s inými ľuďmi a s väčšou jednotou, ktorá nás obklopuje. Marcherová to nazýva pud spojenia a je presvedčená, že podstatná oblasť pre toto spojenie sídli v tele. Ďalšou kľúčovou myšlienkou je to, že somatický zdroj súvisí s potenciálnou integrujúcou funkciou psychomotorických vzorcov, ktoré evokuje u svojich klientov. Tvrdí, že opätovné prežitie traumatických situácií však nestačí na to, aby sa ľudia vyliečili. Musíme ísť ďalej a vytvoriť novú psychomotorickú stopu a aktivovať zdroje ukryté v tele. Rozhovor vznikol, keď sa pripravovala na prezentáciu svojej práce na znovuzrodení detí na konferencii o pre- a perinatálnej psychológii v meste Atlanta, v štáte Georgia v roku 1991:

Peter Bernhardt: Ako to ja chápem, telová psychoterapia sa za posledných desať rokov nachádza v niečom ako kríza identity. Mnoho terapeutov, ktorých poznám, sa vzdialilo od práce s emocionáným uvoľnením, ktorá prevládala v šesťdesiatych a sedemdesiatych rokoch, a vzďaľujú sa aj od práce s telom smerom k čisto verbálne psychoterapeutickému stanovisku. Na druhej strane vidím množstvo vznikajúcich systémov, ktoré učia alebo trénujú telo niečo iné a ktoré nie veľmi spĺňajú terapeutický — v zmysle riešenia „psychologických konfliktov" — jasne stanovený cieľ. Z toho, ako poznám tvoju prácu, sa mi zdá, že sa ti podarilo udržať si terapiu v centre svojej práce a udržať aj telo v centre terapeutického procesu. Ako je to možné?

Lisbeth Marcherová: Vychádza to z môjho presvedčenia, že náš základný pud nás vedie k spojeniu s inými ľuďmi, čo som nazvala hnacia sila k vzájomnému spojeniu alebo pud spojenia. To znamená, že ľudia, ktorí ku mne prichádzajú, vlastne zápasia o vzťah, aby boli vo vzťahu. Esenciou terapie aj života je otváranie vzťahov, takže nemôžem tento cieľ obísť. A nemôžem ani oddeliť svoje chápanie vzťahu od tela a uvedomovania si tela. Cez uvedomovanie si tela sa cítime vo vzťahu s iným človekom. Čím viac si dokážeme uvedomovať telo — kam patrí uvedomovanie si vnemov, energie a emócie — tým viac sa dokážeme hlboko spojiť s inými ľuďmi. Tieto dve veci teda, vzájomné spojenie a uvedomovanie si cez telo, sú podľa mňa nerozviazateľne späté. Terapii, ktorá sa nezaoberá uvedomovaním si tela, bude vždy niečo chýbať. Práci s uvedomovaním si tela, ktorá vynechá vzťah, bude vždy niečo chýbať.

PB: Tvoja idea vzájomného spojenia má niečo spoločné s Reichovou ideou dvoch prepletajúcich sa prúdov energie — čo nazýval kozmická superimpozícia — počas orgastického pulzovania. Je to podobné?

LM: Vždy som mala pocit, že Reich sa mýlil, keď zo sexuálneho zážitku spravil jadro svojej teórie vzťahu. On podobne ako Freud chápal sexuálnu energiu ako primárny pud v nás. Ja s tým nesúhlasím. Podľa mňa je ľudské prežívanie omnoho širšie. Myslím, že ho to zviedlo na scestie, kde sa zasekol — každý sa snaží mať čo najintenzívnejší orgazmus, pričom neberie do úvahy celé to vzájomné spojenie okolo toho. Ale bolo by chybou karikovať Reicha, príliš zjednodušovať jeho myšlienku. On prišiel prvý so skutočne integrovanou terapiou včítane tela, a jeho idey sú veľmi dôležité, veľmi silné. A samozrejme, sexualita a orgazmus sú hlboké formy spojenia a kľúčové aspekty každej terapie.
Dovoľ mi ešte povedať, že ja sa nepovažujem natoľko za reichiánku, skôr sa vidím v oblasti, ktorú Reich zadefinoval. Mnohé z toho, čo nasledovalo, bola odozva na jeho myšlienky. Moja vlastná cesta k telovej psychoterapii bola pôvodne úplne nezávislá od Reichovho vplyvu. Až neskôr som prevzala niečo z jeho práce a integrovala som to tam, kde mi to mohlo pomôcť v mojom vlastnom rozmýšľaní.

PB: V čom sa líši tvoja práca od Reichovej a od neo-reichiánov?

LM: Nuž, jadrom Reichových myšlienok je pulzácia a obnovenie voľného toku energie v tele pomocou uvoľnenia toho, čo nazýval „pancier“ a tiež aktivovanie systému dýchania vedomým spôsobom, čím sa vybuduje energetický náboj, ktorý sa potom energeticky a emocionálne vybije. Nie som proti Reichovmu konceptu pulzácie, ale nemyslím si, že najlepší spôsob, ako sa k nej dostať, je otvoriť kohútik na maximum a dívať sa, čo sa bude diať. Podľa mňa v tom nie je integrovaná terapia. Pri takej práci sa rozštiepia podstatné časti self. Ten istý problém vidím pri holotrópnom dýchaní Stanislava Grofa. Obdivujem, čo dokázal pri odkrývaní pôrodných záležitostí, ale nemyslím si, že musíš hyperventilovať, aby si mohol pracovať s pôrodnou traumou. V takej práci sa vlastne stane — zažila som to na vlastnej koži a videla som mnohých ďalších, čo tým prešli — to, že sa vynorí toľko vecí a na toľkých vekových úrovniach, že sa nedajú úplne integrovať. V tom zmysle si robím starosti, čo je to vlastne terapia — čo človeku vlastne pomôže zmeniť život — nie len jeden intenzívny, neintegrovaný zážitok. Terapia je dlhodobý, pomalý proces. Môžeme ju robiť lepšie, môžeme ju prehĺbiť, môžeme ju rozšíriť, ale nedokážeme ju veľmi skrátiť.

PB: Povedala si, že pri holotrópnom dýchaní sa môže objaviť mnoho vekových úrovní. Mohla by si to vysvetliť?

LM: No, ja pracujem tak, že aktivujem špecificky tie svaly, ktoré súvisia s danou vecou alebo s psychomotorickým vzorcom a iné nie, pretože chcem pracovať len s jednou vecou naraz. Vtedy sa dá lepšie prežívať a spracovávať. Vysoko aktivačné dychové techniky aktivujú všetky svaly zo všetkých vekových úrovní naraz, čo znamená, že všetky tieto veci povyskakujú v náhodnom poradí, ako ohňostroj a vlastne nevieš, čo sa deje, odkiaľ to prichádza. Obsah býva často odštiepený od emócie, alebo sa vynorí niečo, čo je príliš ďaleko od toho, aby to ten človek dokázal zvládnuť, takže disociojujeme od toho, čo sa vynorilo. Odchádzame s myšlienkou: „to bol najhlbší zážitok, aký som kedy zažila“ a potom naň zabudneme alebo s ním zaobchádzame ako s ikonou; zbožňujeme emocionalitu per se, alebo Živenu alebo Orgazmus alebo Narodenie — veľké veci, väčšie než život, väčšie než naše vlastné self. Všetci chceme niečo nasledovať.

PB: Nie je tvoje ohnisko pozornosti na vzájomné spojenie len inou formou toho istého čo už tu bolo?

LM: Nuž, rada by som si myslela, že idea vzájomného spojenia je dosť široká a pružná, aby sa naše uvažovanie o ľudskej existencii tomu vyhlo. Predpokladám, že každá teória sa vystavuje riziku, že bude použitá na to, aby sme sa vyhli sami sebe. A samozrejme, aj tá moja je tiež obmedzujúci spôsob myslenia, verzia, ako sa máme pozerať na život, aj keď mnohými rozličnými spôsobmi. Ale ja chápem vzájomné spojenie ako spôsob usporiadania toho, na čo sa mnohí z nás pozerajú, ako na jeden väčší obraz. Vidím rôznych ľudí, ako mapujú rozličné aspekty vzájomného spojenia. Freud sa pozeral na oidipálnu situáciu a želania dieťaťa spojiť sa so svojimi rodičmi; Reich sa pozeral na povahu orgastického spojenia; Mahlerová a ďalší sa pozerali na proces separácie/individuácie v ranom detstve; Klaus a Kennell sa pozerali na puto u novorodenca; my teraz hovoríme o vnútromaternicovom pute; a tak ďalej. Každé z týchto štádií je dôležité, ale ja chcem zdôrazniť celý obraz. Nie je v našom živote doba, kedy by prežívanie spojenia nebolo kriticky dôležitým aspektom a napokon je tu aj duchovný aspekt, o ktorom hovoríme. A zároveň som fascinovaná rozličnými aspektmi, ktoré prevládajú v rozličných vývinových štádiách a ako terapeutku je pre mňa veľmi dôležité a radostné osvetľovať tieto konkrétne vlastnosti vzájomného spojenia. Ďalšieho potvrdenia sa mi dostalo z práce dánskeho fyzika Nielsa Bohra, ktorý objavil, že keď sa nukleárne častice štiepia, vzdialia sa od seba rýchlosťou svetla opačnými smermi. Ale úžasné na tom je, že tieto častice akoby sa presne zrkadlili a stále sa unisono otáčajú doprava alebo doľava, bez akejkoľvek vnímateľnej sily, ktorá by ich prepájala. To mi hovorí, že sme vždy nejako spojení s celým životom a nikdy nie sme sami v absolútnom zmysle slova.

Stále sme súčasťou celku. Napríklad deti v určitom veku nechcú nič viac, ako byť preč od rodičov, byť nezávislí. Ale vlastne, kým úprimne hľadajú túto nezávislosť, stále túžia po nejakom druhu spojenia. Jednou úlohou života je naučiť sa rozoznávať, tolerovať a užívať si mnohoraké štýly spojenia u seba a u iných.

PB: Ako to súvisí s telovou psychoterapiou?

LM: No, ako to, že prežívame vzájomné spojenie? Spoznávame to v mysli, samozrejme, a to je dôležité, ale prostredníctvom tela, tým, že si uvedomujeme, čo sa deje v tele, to vieme najhlbšie. Hoci som možno práve upadla do dualizmu, v ktorý neverím; je to celková skúsenosť. Ale telo je celkom určite obrovské pole nášho prežívania, bez ktorého by sme žili plytký život. Vzájomné spojenie je podľa mňa aj energetický proces, nie len idea — a naše telo je vodič tejto energie.

PB: Ako pracuješ terapeuticky so vzájomným spojením?

LM: Nuž, na to je niekoľko odpovedí, ale najdôležitejšia je tá, že ja vždy pracujem s uvedomovaním si tela ako východiskom. Starostlivým budovaním poľa uvedomovania si tela, dostaneš základ, na ktorom môžeš ďalej pracovať a to chcem, aby si ľudia napokon z toho zobrali: kapacitu cítiť sa v rozličných životných situáciách. To je vzájomné spojenie — kapacita prežívať seba vo vzťahu s inými ľuďmi. Mohli by ste povedať, že ja hľadám prerušenie v uvedomovaní si tela a odtiaľ sa prebijem k vzájomnému spojeniu. Potom sledujem to prerušenie v súčasnom živote toho človeka — v štruktúre jeho charakteru, v jeho tele a napokon v histórii jeho života. Potom mu pomáham prepracovať sa cez emócie, ktoré sú tam nevyriešené. A nakoniec je veľmi dôležité pomôcť mu, aby našiel nové zdroje, aby mohol rozvíjať ten impulz, ktorý mu chýbal alebo bol zablokovaný. Podľa mňa nestačí pracovať s nedoriešenými emóciami. Musíme nájsť a aktivovať zdroje, ktoré boli skryté. V mojom systéme sa to robí presným poznaním vývinových pohybov z rozličných štádií a aktivovaním špecifických svalov používaných v tom štádiu.

PB: Predtým si povedala, že prerušenie toho spojenia v dieťati vedie k prerušeniu jeho vývinového procesu. Čo presne je prerušenie vo vzájomnom spojení?

LM: K tejto otázke prichádzam z mnohých strán, ale najdôležitjšia je vývinová perspektíva. Dospela som k presvedčeniu, že dieťa prechádza siedmimi hlavnými štádiami od maternice k adolescencii. Každé z týchto štádií ponúka dôležité zdroje pre tvorbu celého self, a tým aj dozrievaniu schopnosti vzájomne sa spojiť. Myslím, že každé štádium je organizované okolo konkrétnej potreby alebo práva. Počnúc od najranejšieho to sú: právo existovať; právo mať potreby; právo byť autonómny; byť zámerný, riadený a úmyselný; právo cítiť pocity lásky a sexuality; právo mať vlastný názor; a napokon právo byť plnohodnotným členom skupiny bez potreby byť niečím špeciálny na jednej strane a byť výkonný, vynikajúci a konkurencie schopní na strane druhej. Každá z týchto potrieb alebo práv je svojou povahou spoločenská, to znamená, že sa deje v kontexte vzťahu. Ak sú tieto potreby deformované, je to preto, že rodičia alebo sociálna skupina netolerovali niečo v dieťati, takže je tam prerušenie vo vnímaní spojenia medzi nimi: spojenia v zmysle, že „ja môžem byť ja, ty môžeš byť ty a my môžeme byť spolu." Potom si tvoríme charakterovú obranu, ktorá je, ako poukázal Reich, kompromisom. Ja urobím toto alebo sa vzdám toho, aby som ostala spojená s tebou. Ja sa vzdám svojich hraníc, alebo sexuality alebo niečoho, pokiaľ môžem ostať členkou tejto rodiny alebo tejto skupiny. Ale aj keď robíme kompromisy, stále je tam prerušenie, pretože už nie sme sami sebou a hlboké spojenie s inými ľuďmi môžeme mať, len keď sme sami sebou.

PB: Mohla by si uviesť nejaký príklad toho prerušenia vo vzájomnom spojení?

LM: Prvé štádium vývinu sa odohráva v maternici, počas procesu pôrodu a v prvom mesiaci života. Počas tohto štádia je pre dieťa najústrednejšou úlohou dospieť k tomu, aby cítilo svoju existenciu, telesne, psychologicky a duchovne. Ak je v maternici trauma, ako napríklad keď matka ochorie, alebo keď rodičia zápasia, aby vytvorili psychologický priestor pre dieťa, alebo keď sa vyskytnú nejaké ťažkosti pri pôrode či v prvom mesiaci života, pocit bezpečnej existencie je u dieťaťa ohrozený a tak je tu trhlina v základoch vzájomného spojenia.

Po tomto čase môže mať dieťa mnoho dobrých skúseností, niektoré z nich môžu dokonca zahojiť toto bazálne prerušenie. Ale kým tieto skúsenosti nie sú spracované, dieťa bude stále cítiť bazálny zápas o existenciu. To určite spôsobí ťažkosti neskôr v živote, v pocite spojenia s inými ľuďmi.
Uvediem príklad z neskoršieho štádia vývinu. Asi okolo ôsmich mesiacov doslova explodujú motorické schopnosti dieťaťa a teda aj jeho schopnosť skúmať svet. Lozenie sa zmení na státie a na chôdzu a jemné motorické zručnosti vedú k uchopovaniu, braniu, zdvíhaniu a k hre na dávaj a ber. Zároveň sa dieťa učí odchádzať od matky a vyvíja sa u neho zmysel osobných hraníc. Toto štádium nazývam vývin kapacity pre autonómiu. Vzájomné spojenie tu znamená niečo celkom iné ako, čo bolo potrebné v štádiu existencie. Dieťa tu potrebuje vzťah, v ktorom sa mu dostane pomoci, keď to potrebuje, ale aj povolenia skúmať svet. Dieťa chce niekoho, s kým bude zdieľať radosť a vzrušenie z tejto explorácie bez prevalcovávania a bez toho, aby sa od neho očakávalo, že dokáže viac, ako naozaj môže. Prerušenie vo vzájomnom spojení tu povedie buď k pocitu, že dieťa nikdy nemôže byť samo a hrať sa vo svete, alebo k úniku do aktivity, aby sa zbavilo pocitov zaplavenia či bezmocnosti.

A tak dieťa prechádza každým štádiom. Ohniskom vývinu sa stáva určitý aspekt vzťahu. Počas nasledujúceho štádia, ktoré nazývam štádium vôle, od dvoch do štyroch rokov, sa dieťa učí robiť veci, plánovať a plniť úlohy, čo vedie k pocitu moci robiť veci — a to vedie k moci povedať nie — ale aj rozhodnúť sa urobiť niečo pre toho druhého, začiatok pocitov altruizmu. Rodičia si často zamieňajú kapacitu povedať nie za zápas o moc — dieťa ich chce ovládať. Ja to určite tak nechápem. Samozrejme, boj o moc sa často vyskytuje, ale ten, kto bojuje, sú rodičia! Nechcem tvrdiť, že to je ľahké obdobie pre rodičov, ale pevne verím, že sa dá prekonať tak, aby dieťa cítilo, že je vybavené svojou vôľou. Potom prichádza to, čo volám štádium lásky/sexuality, od troch do šiestich rokov veku, kedy si dieťa rozvíja hlboký zmysel lásky na jednej strane a sexuality — skôr zmyselnosti v tomto veku — na strane druhej. Rodičia často podporujú jeden aspekt na úkor iného — buď podporujú u dieťaťa lásku a odmietajú objavujúcu sa sexualitu, alebo nejako aktivujú sexualitu dieťaťa, ale nezdôrazňujú pocity lásky. Teraz nehovorím o inceste alebo o sexuánom zneužívaní, ktoré chápem skôr ako záležitosť šokovú než charakterologickú.

Po štádiu lásky a sexuality prichádza štádium názorov, medzi šiestym a ôsmym rokom. Kognitívny vývin priviedol dieťa na miesto, kde si rozvíja názor na svet a novým spôsobom začína mať silné presvedčenia idey o veciach. Ďalšie štádium od siedmich do dvanástich rokov nazývam štádium solidarity a výkonu. Tu je hlavnou úlohou z hľadiska vzájomného spojenia to, ako byť v skupine. Dieťa si kladie otázku: „Som dosť dobré na to, aby som bolo členom skupiny?" a „Dokážem vyniknúť v skupine, konkurovať a vyhrávať a pritom stále byť jej členom?" V Dánsku je solidarita veľmi silná a my sme schopní každého veľmi podporovať, ale pozor na človeka, ktorý chce vyniknúť a mať iné idey alebo naozaj nám konkurovať. V Amerike je to trochu opačne. Je tam veľa podpory, aby si každý robil to svoje, ale malý zmysel pre komunitu a hlbokú podporu.

Tak toto je moja mapa — hoci je ešte jedna vec, ktorú by som dodala o prerušeniach vo vzájomnom spojení, a to je šok. Ak ľudia utrpia veľký šok, ktorý môže pochádzať z telesného alebo sexuálneho zneužívania, vážnej choroby, nehody, operácie a tak ďalej, tak aj to môže prerušiť vzájomné spojenie. Šok treba spracovať inak než „charakterové" záležitosti, teda veci, ktoré sa vyvinuli postupne v rodine a spoločenskej atmosfére. Opäť sú tu zdroje na každom z týchto štádií — kognitívne, sociálne, emocionálne a psychomotorické. Je to celý integrovaný proces. V mojom systéme bodynamika sme konkrétne využili psychomotorické vzorce, ktoré sa aktivujú v jednotlivých štádiách. Výskumy ukazujú, že aspoň v niektorých prípadoch psychomotorický vývin predchádza kogitívny vývin, že psychomotorické vzorce vytvárajú základ, na ktorom sa budujú ďalšie kapacity. Ak sú problémy v psychomotorickom vývine, budú problémy aj v kognitívnom, emocionálnom a sociálnom vývine. Naša teória hovorí, že to, či sa v danom štádiu vyskytujú dobré alebo zlé okolnosti prostredia, bude zakorenené v psychomotorických procesoch dospelého človeka. Toto spojenie s psychomotorickým procesom je obzvlášť viditeľné v najranejších vývinových štádiách, kedy je motorický vývin veľmi rýchly a kedy je jazyk tým slabším zdrojom.

PB: Mohla by si povedať viac o tom, ako používaš ideu zdrojov v terapii?

LM: Najväčší problém, ktorý vidím v telovej psychoterapii, je integrácia. Reich, Lowen, Grof a ďalší nám ukázali, že hlboké emócie a spomienky v nás sú relatívne dostupné. Problém je, čo vlastne pomáha ľuďom zmeniť sa. Odpoveď podľa mňa prináša pochopenie, čo to „zdroj" je. Reich ako prvý sformuloval pojem svalový „pancier" a chápal ho ako niečo, čoho sa treba zbaviť, niečo, čo obmedzuje voľný tok energie. To je pravda, ale pominul fakt, že pancier je vlastne aj zdroj, ktorý nám pomohol prežiť. Dajte ho preč a ľudia nebudú mať žiadnu obranu — žiadny zdroj. Nórska fyzioterpeutka Lillemore Johnsenová ako prvá použila termín „zdroj" v zmysle, ako ho používam ja. Vyplynulo to z jej práce so zle fungujúcimi klientmi, ktorí, ako sa zdalo, nemali žiadne zdroje — nevedeli fungovať vo svete. Ona pri somatickej terapii s týmito ľuďmi objavila, že namiesto prevažne tenzného svalového vzorca, boli ich svaly ochabnuté čiže hyporesponzívne. Keď na tieto svaly aplikovala veľmi jemný dotyk, zistila, že dokáže znovu prebudiť impulz vo svale a obnoviť jeho stratenú funkciu; klient má potom viacej zdrojov. Týmto prístupom pracovala so schizofrenikmi a ďalšími hospitalizovanými pacientmi a zistila, že sa potom cítili lepšie. Bol to trochu opačný dotyk, ako Reichov rigorózny, agresívny dotyk, ktorý mohol vlastne rozbiť zdroje, ktoré človek už mal.

Ale dokonca aj jemný dotyk prináša problémy s integráciou. V mojom pôvodnom výcviku v relaxačnej metóde1 sme používali veľmi jemný dotyk, ktorý v klientoch vzbudzoval veľa emócií, ale práca ostávala v mnohých ohľadoch neúplná. Niektorí ľudia pritom mávali aj takmer psychotické epizódy s množstvom materiálu, ktorý sa aktivoval.
Videla som Johnsenovej prácu, ale začala som formulovať svoje vlastné idey. Aj ona sa snažila pochopiť vývin dieťaťa, obzvlášť veľmi raného vývinu, a to mi ukázalo cestu k veľmi podrobnému zmapovaniu psychologického obsahu rôznych svalov a ich súvislosti s časom ich prvej aktivácie.

PB: A ako sa to využíva v terapii?

LM: No, to je kľúčom k integrácii. Vždy, keď si vytvoríme charakterový postoj, súvisí to s našimi impulzmi. Na úrovni tela to znamená, že to do istej miery buď vzdáme, a tak si vytvoríme hyporesponzívny sval, alebo o to bojujeme rigidnými spôsobom a vytvoríme si hyperesponzívny sval. Integrácia nastáva, keď sa sval vráti do normálneho „zdravého" rozsahu reakcií, ani sa nevzdá, ani rigidne nebojuje. Máme svojeimpulzy, svoj pohyb smerom k životu, k vzájomnému spojeniu, ale môžeme si vybrať. Impulz môže prísť do vedomia, môžeme odhadnúť, čo nám realita ponúka a sami si vybrať na základe toho, že vieme, čo sa deje v nás a okolo nás. Chápeš, charakterové obrany vytvárajú ilúziu. Môžem mať fantáziu, že je beznádejné o niečo sa snažiť. To vychádza zo spomienky na zlé skúsenosti v minulosti, keď som sa snažila márne, ale mám aj pocit v ruke, že keď sa načiahnem, bude to beznádejné, pretože hyporesponzívny sval nemá život; chce sa vzdať; nemá dobrý pocit z načahovania sa. Takže sval potvrdí fantáziu: „Je to veľmi ťažké, priťažké na to, aby som žiadala o pomoc."

Ale ak dokážem človeku pomôcť, aby vnímal, že jeho svaly to dokážu, že tento sval môže ožiť a umožniť tomu impulzu, aby sa načiahol a znova ožil, tak môžem pracovať aj s fantáziou. A potom sú zdroje v tele, ktoré menia fantáziu, a to je základ pre trvalú zmenu. Nazývam to vývinové držanie, držanie niekoho vo vývinovej aktivite a pracuje sa s tým do vtedy, kým sa impulz znovu neprebudí a nezačne fungovať. Týmto spôsobom sa moja terapia veľmi líši od terapií, ktoré sa zameriavajú len na to, čo sa stalo alebo nestalo. Integrácia sa podľa mňa deje vtedy, keď sa urobí nové rozhodnutie na základe nových motorických a kognitívnych schopností čiže zdrojov. Istým spôsobom je to nudnejšie pozorovať a je to ťažká práca. Tendenciou je vždy regresia na vývinovo skoršiu pozíciu, aby sa človek nemusel tak namáhať. V tomto ohľade moja práca nie je orientovaná na „proces", pretože procesová práca obyčajne znamená regresiu, ktorá sa sama o sebe môže stať obranou.

PB: Môžeš uviesť príklad špecifického zdroja?

LM: Nuž, vývin smeruje k čoraz väčšej individuácii a nezávislosti — lepšiemu vnímaniu a cíteniu seba ako celku. To sa odohráva na mnohých arénach, v kognitívnej, emocionálnej a perceptuálnej oblasti. Ale na úrovni tela je významne dôležitým príkladom naučiť sa vytvárať hranice. Myslím hranice ako energetické pole okolo tela, ktoré, keď sa naučíme vnímať, sa môžu stať bohatým zdrojom v našom každodennom živote. Je to tiež kriticky dôležité pre zdravú zrelú kapacitu vzájomne sa spojiť.

Vzájomné spojenie sa nemusí realizovať v zjednotenom stave. To je jeden z našich najväčších zmätkov. Je možné mať hlboké spojenie s inými ľuďmi a pritom udržiavať hranice. U dospelých je vlastne ohraničený kontakt predbežnou pomôckou už spomenutej integrácie, teda integrovaných, úplných foriem kontaktu. Obzvlášť ľudia s problémami, ktoré vznikli v rannom detstve sa nikdy nenaučia tvoriť bezpečné hranice a tak majú stále pocit, že ich niekto okupuje, alebo že musia zo seba vydať všetko, aby boli milovaní alebo aby sa o nich niekto postaral.

Z vývinového hľadiska vieme, že určité svaly sa aktivujú v určitom čase, ktorý súvisí s tvorením hraníc — iliotibiálny trakt na nohách je jeden príklad. Tricepsy na rukách pomáhajú odtlačiť ľudí preč, a mediálne deltoidy pomáhajú tvoriť vnem osobného priestoru a tak ďalej. Akonáhle sa s klientom dohodneme, že problémom sú hranice, vo vhodnom čase aktivujeme tieto svaly pomocou dotyku alebo pohybu a zároveň pracujeme aj s psychologickými otázkami. Keď to klient v tele cíti, potom si to musí precvičovať, a môžeme mu dať na domácu úlohu, aby sa snažil používať hranice špecifickým spôsobom, a tak ďalej. Nestačí teda vedieť, že si zaplavený a máš slabé hranice. Úplná integrácia si vyžaduje aj nácvik, aby sa nové zdroje v tele zakorenili. Ja to zvyknem facilitovať aj pomocou terapeutického vzťahu. Aktívne podporujem tieto nové zdroje, aj vo vzťahu so mnou, aj vo svete. Učím klientov vnímať ich hranice v kontakte so mnou a podporujem ich, aby to robili aj vo svojom svete. Takým spôsobom má vytváranie zdrojov rodičovskú zložku, pomáham im dodávať skúsenosti a zážitky, ktoré ich minuli v detstve.

PB: Ako integruješ spiritualitu do svojej práce?

LM: Opäť mi dovoľ odpovedať na túto otázku z vývinovej perspektívy. Deti, ako ich poznám, až do veku asi troch, štyroch rokov, sú v priamom kontakte so spiritualitou. Vidia aury, duchov a sú v kontakte s ďalšími manifestáciami energie. Potom sa to zavrie. Sčasti je to tým, že rodina a spoločnosť to popiera, ale zdá sa, že je to skôr prirodzený proces. Prečo je to tak? Aká potreba zavedie tieto veci do podzemia? Nepoznám na to odpoveď, ale zdá sa dôležité rešpektovať to. Jedna idea je, že spiritualita sa zatvára, keď sa dostanú do popredia iné aspekty, ako napríklad emócie, sexualita a kognitívne procesy. Neskôr, v rokoch dospievania sa dieťa opäť otvorí spirituálnemu hľadaniu. Mohli by sme povedať, že tu existuje „spirituálna latencia," podobná prirodzenému zavretiu sa sexuálnych pocitov vo veku okolo šiestich rokov, ktoré sa potom zase otvoria počas adolescencie.
Dôležité je rešpektovať prirodzené uzavretie sa spirituality, pretože si myslím, že je veľa zmätkov ohľadne toho, ako prichádzame k spiritualite. Vidím, že sa deje to, že veľa ľudí radšej skočí do svojej spirituality, ako by sa malo ku nej rozširovaním sa priblížiť. Ich spiritualita vôbec nie je integrovaná s ich emóciami. Ľudia sa snažia posunúť na mentálnu úroveň vzájomného spojenia skôr, ako vedia žiť plne v emocionálnom vzájomnom spojení.

Toto by som nazvala defenzívna forma spirituality. Vysvetlím to: ak je malé dieťa v čase prirodzeného otvárania sa spiritualite traumatizované, tak bude jeho prežívanie spirituality nejakým spôsobom ovplyvnené. Môže byť, že sa rozhodne úplne ju zavrieť — uzavrieť, prestať vedieť, pretože je to príliš bolestivé alebo ohrozujúce. Ale môže sa vyskytnúť aj rozhodnutie uniknúť do spirituality ako spôsobu úniku od bolestí sveta. Rozhodnutie ísť k spiritualite sa častejšie vyskytuje tam, kde bola masívna trauma alebo šok — niečo, čo navodilo silné existenčné otázky. Tento človek potom neskôr v živote ostane v kontakte so svojou spiritualitou, ale už je to obrana. Problém nastáva, ak má žiť naplno teraz a tu. Nemá na výber. Zasekol sa v spiritualite.

V terapii podľa mňa dochádza k integrácii spirituality ku koncu terapie a to preto, že pracujem špecificky vývinovým spôsobom. Pracujem tak, že neskoršie problémy posúvam do skorších a skorších vývinových štádií. To preto, aby človek mohol využiť zdroje neskoršieho štádia na to, aby prešiel intenzívnou regresiou veľmi raného materiálu — vnútromaternicovou alebo pôrodnou traumou alebo z traumou z prvých rokov života. Najprv teda pracujem so záležitosťami okolo získavania skupinovej podpory; schopnosťou zastávať jasné názory; sexuálnymi alebo emocionálnymi záležitosťami; právom na vlastné emócie a tak ďalej; a to skôr, než začnem pracovať so skoršími štádiami, vrátane spirituality. U niektorých ľudí je úlohou pomôcť im, aby sa otvorili energii a spiritualite. U iných by bolo úlohou pomôcť im, aby sa naučili mať hranice okolo svojej spirituality, aby mohli mať emócie a hádky, a ísť do kina bez toho, aby ich zaplavoval minulý život alebo aby sa odcudzili svojim priateľom. Vidím, že niektorí ľudia robia tú istú chybu ako Reich, keď sa tak silne sústredil na sexualitu. Zabúdajú na to, aké to je byť človekom.

Podľa mňa nie je cieľom terapie orgazmus, ani nirvána, ale zážitok voľby. Že mám na výber a môžem sa rozhodnúť. Verím, že máme úžasné možnosti výberu, tie najlepšie voľby, keď sme v kontakte so svojím telom a emóciami a myšlienkami a svojou spiritualitou. A keď si ich nezamieňame. Keby som mala byť na niečom závislá, tak by to bolo vedomie tela a telesné prežívanie, pretože podľa mňa tak sa poznám najlepšie.

PB: Takže by sme to mohli nazvať výprava za „realitou tela".

LM: Áno, realitou tela. Realita je pre mňa veľmi hlboká záležitosť. Naozaj chcem od ľudí, aby boli vo svojej realite, pretože to je jediné miesto, odkiaľ sa môžete jasne rozhodovať. Systém našich obrán vytvára ilúzie. A tieto ilúzie potom vytvárajú ďalšie ilúzie a tak ďalej.

Vysvetlivka:

1)Relaxačná metóda je prepracovaný systém telesného uvedomovania a masáže, ktorá bola vyvinutá v Dánsku — do U.S.A. ju priniesla Charlotte Selverová, ktorá bola v tejto krajine priekopníčkou senzorického uvedomovania.

INŠPIRÁCIA PRE PRAX

Model APD - autorita, prítomnosť, dopad (eklektický pohľad na supervíziu)

Autor: David Clutterbuck

Kedy sa používa?
Táto technika je užitočná, keď si supervidovaný vyslovene žiada prácu na svojej sebadôvere, naríklad po sedení s klientom, po ktorom je prítomný „imposter syndróm“ . Téma royzvoja sebadôvery je dôležitá a pomáha supervidovaným reflektovať. V čom sú silní a kde by potrebovali rozvoj. Kľúčom je rovnováha všetkých troch v tejto aktivite skúmaných pozícií.

Ako sa postupuje?
Model vychádza z práce Hawkinsa a Smitha (2006) a používa fyzické umiestnenie a somatické informácie na vytváranie uvedomenia si seba.

1. Krok: Uzavrite vhodný kontrakt na pracovný rámec, alebo tému ktorá bude sprevádzať prácu.

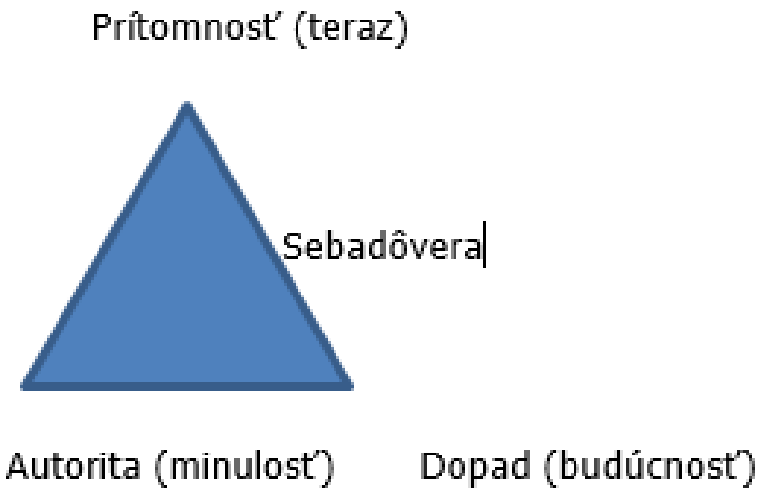
2. Krok: Stručne opíšte, čo by mohla autorita, prítomnosť a dopad v rámci konkrétneho koučovania (alebo poradenstva, terapie, podľa toho, čo je supervidované) znamenať. Overte si u supervidovaného, či je tvar a forma opisu pre neho zmysluplná. Autorita – Toto je schopnosť stotožniť sa s našou autoritou a pozíciou. Často vychádza z toho, čo viete, čo ste v minulosti dosiahli – obvykle vedomosti a teórie, kvalifikáciu, akreditácie, prax, poznatky, funkciu v práci, status. Využívanie autority môže byť výhodné, ale samo o sebe nestačí na vytvorenie trvajúcej zmeny alebo vybudovanie hlbokého vzťahu. Nadužívanie autority môže vyzerať ako vystatovanie sa a ľudia sa môžu čudovať, prečo sa tak ukazujete. Iní to môžu považovať za kompenzáciu nedostatkov v ďalších dvoch oblastiach.
Prítomnosť – toto je schopnosť rýchlo vytvárať kontakt s ľuďmi a ľahko získavať pozornosť. Ľudia, ktorí dokážu uchopiť bytie v prítomnosti, majú kontakt s prítomnosťou si dokážu v situácii tu a teraz uvedomovať veľa vecí, napríklad svoje myšlienky a pocity, ale aj čo sa deje s inými ľuďmi. Dopad – s dopadom prichádza naša schopnosť posúvať a meniť nastavenie; ovplyvňovať emocionálnu atmosféru na sedení. V tomto móde na sedení kouči používajú intervencie, ktoré posúvajú emocionálnu energiu, cielene pracujú s konfrontáciou alebo povzbudením klienta aby dokázal vyjadriť nevyjadrené pocity. Tvoria viac otvorenosti a priamosti tým, že často vyjadria to, čo ostatní možno cítia, ale boja sa vyjadriť.

3. Krok: Vytvorte na zemi trojuholník pomocou označených post-it papierikov. Pozri obr. 1.1.

4. Krok: Vyzvite klienta, aby sa postavil na ten roh trojuholníka, ktorý predstavuje jeho silnú stránku.

5. Krok: Spýtajte sa ho: „Z akého dôvodu začínaš tam?“ „Čo robíš z tej pozície také, že je to tvoja silná stránka v porovnaní s ostatnými oblasťami?“ „Čo si si všimol na sebe, keď tam stojíš?“

6. Krok: Vyzvite ho, aby sa presunul na niektorý ďalší roh a spýtajte sa: „Z akých dôvodov si si vybral tento roh ako ďalší v poradí?“ „Čo pozoruješ, keď stojíš na tomto rohu?“ „Ako sa teraz cítiš?“
7. Krok: Vyzvite ho, aby sa presunul na posledný roh: „Čo si všímaš na sebe tu?“
8. Krok: Napokon ho požiadajte, aby sa postavil do stredu (sebadôvera) a reflektuje, čo si v každom rohu uvedomil. Užitočná otázka by bola: „Čo je pre teba dôležité z toho všetkého?“



Obr. 1.1. Model APD

Ako sa pracuje s týmto modelom...

Najlepší spôsob, ako s týmto modelom pracovať je, keď ho supervidovaný skúma somaticky a naučí sa niečo zo zážitku fyzického presunu po trojuholníku. Supervízor môže supervidovaného povzbudzovať, aby v každej pozícii spomalil a všímal si, čo sa deje s jeho telom, ako aj čo si myslí alebo čo cíti. Kognitívnejšie založení supervízori môžu používať špecifickejšie podnety, ako napríklad: „Porozprávaj mi o tom, ako sa ti podarilo vytvoriť vnímaný posun u klienta a ako sa ti to podarilo?“ alebo „Kedy si precenil alebo podcenil svoje vedomosti a kvalifikáciu kouča?“

Čo ešte by si zasluhovalo pozornosť?

Táto technika môže vyvolať veľa reflexie bez viditeľnej a okamžitej akcie. Možno bude potrebné na ďalších sedeniach overiť, či by bolo užitočné rekontraktovať prácu na prípadných rozvojových oblastiach.

Výstraha

Koučovia novici sa môžu zamerať na budovanie svojej autority prostredníctvom získavania dodatočných znalostí, kvalifikácií, nástrojov. Povzbuďte supervidovaného, aby vstúpil aj do oblasti prítomnosti a dopadu a pomôžte mu prijať nepohodlie rastu týchto subjektívnejších a osobnejších vlastností.

Ako ešte možno využiť túto techniku?

Možno ju použiť u klientov, ktorí sú manažérmi a koučmi, keďže tento model sa dá rovnako aplikovať aj na sebadôveru v profesii.

Odkazy a ďalšia odborná literatúra

Hawkins, P. a Smith, N. (2006) Coaching, Mentoring and Organisational Consultancy; Supervision adn Development. Maidenhead: McGraw-Hill, s. 32.
Estacio, E. V. (2018) The Imposter Snydrome Remedy; A 30 Day Action Plan to Stop Feeling Like a Fraud. South Carolina: CreateSpace Independent Publishing Platform

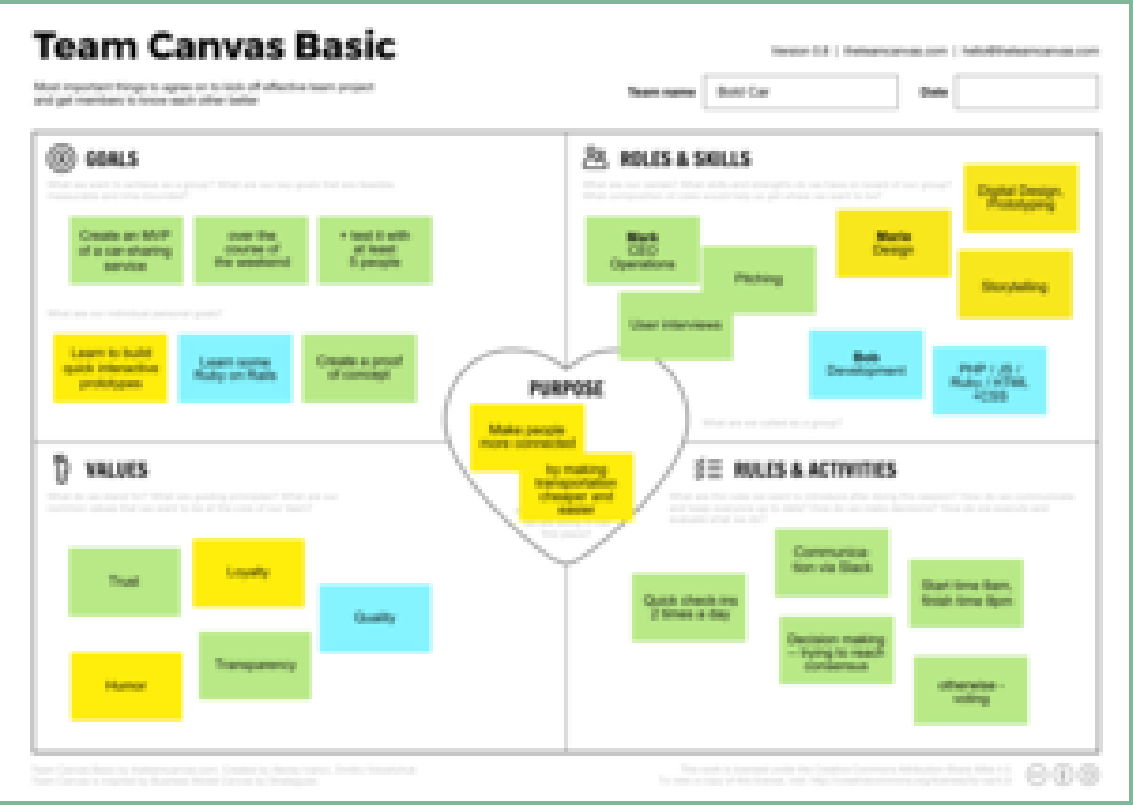
Hry a aktivity

Tímové plátno
Tímové plátno je nástroj (Business Model Canvas) pre tímovú prácu. Je to efektívna technika na to, aby si tím usporiadal ciele, hodnoty a spôsoby práce a aby si jednotliví členovi našli svoju rolu v tíme.

Cieľ aktivity:

Tímové plátno je pracovná metóda, ktorá pomáha členom tímu vytvoriť spoločnú platformu pre spoluprácu. Je vytvorená na to, aby sa tímy zorganizovali, zvýšili súdržnosť a zlepšili výkon, ako aj dostatočne rýchlo vytvorili produktívnu tímovú kultúru. Tímové plátno zasahuje rôzne oblasti:

- Tvorba tímu;
- Objasnenie cieľov a riešenie celkového výkonu tímu (napr. keď sú zaseknutí alebo keď potrebujú urobiť veľa vecí);
- Rast a zapojenie nových členov;
- Všeobecné organizačné schôdzky (odporúča sa každé 2-3 mesiace).



Prílohy:

Materiál

- Tímové plátno vytvorené na bielej tabuli alebo na dostatočne veľkom kuse papiera (napr. flipchartový papier alebo A0/A1).
- Pre každého účastníka jeden blok post-it papierikov rôznych farieb.
- Fixky alebo perá.

Priebeh sedenia

Uveďte tímové plátno ako techniku, ktorá pomôže členom tímu zorganizovať sa a lepšie pochopiť ciele, roly a hodnoty tímu.
Prejdite si každý krok s tímom, aby ste sa uistili, že kladiete otázky pre každý segment. Povzbudzujte ľudí, aby napísali svoje odpovede na lepiace papieriky a porozprávali sa o nich v tíme. Na niektorých oblastiach by sa mal zhodnúť celý tím: 1.Ľudia a roly; 2. Ciele; 4. Účel; 5. Hodnoty; 9. Pravidlá a kultúra. Ostatné oblasti môžu byť vyplnené individuálne, nie je nutné sa na nich dohodnúť.

1. Ľudia a roly [5 minút]
Požiadajte ľudí, aby si napísali meno a rolu na svoj papierik. Ak má niekto viac rol, použije viacero papierikov.

Otázky:
- Ako sa voláme?
- Aké roly máme v tíme?
- Ako sa volá náš tím?

Príklady:
- Max: CEO; Marie: Design & Programming
- Názov tímu: BoldCar

2. Všeobecné ciele [10 minút]
Požiadajte tím, aby sa dohodol na všeobecných cieľoch.

Otázky:
- Čo chcete ako skupina naozaj dosiahnuť? Aký je váš hlavný cieľ, ktorý je realizovateľný, merateľný a časovo limitovaný?

Príklady:
- Stať sa najlepšou firmou na požičiavanie áut v našom regióne do roku 2017.
- Vytvoriť 100Mega podnik v oblasti internet vecí do jesene 2016.

3. Osobné ciele [5 minút]
Spýtajte sa všetkých členov tímu na ich osobné ciele, ktoré v projekte majú.
Otázky:
- Aké sú naše individuálne osobné ciele v tomto projekte?
- Sú nejaké osobné záležitosti, ktoré chceme otvoriť?

Príklady:
- Byť sebavedomejšia v oblasti rozvoja iOS [Mária]

4. Účel [10 minút]
Požiadajte tím, aby zašli ešte o krok ďalej v otázke všeobecného cieľa a spýtajte sa ich, prečo robia to, čo robia.
Otázky:
- Prečo robíme to, čo robíme na prvom mieste?
- Čo je dôležitejšie, čo nás ženie za dosiahnutím nášho všeobecného cieľa?

Príklady:
- Mať pozitívny dopad na život ľudí pomocou sociálnej inovácie
- Pomocou inovácií v internete vecí uľahčiť život ľuďom, aby mali menej stresu

5. Hodnoty [10 minút]
Spýtajte sa tímu, aké sú ich podstatné hodnoty – najdôležitejšie princípy – ktoré chcú v tíme zdieľať. Tím by sa mal dohodnúť na hodnotách tak, aby každý akceptoval ich konečný zoznam.
Otázky:
- Za čím si stojíme?
- Aké sú naše vedúce princípy?
- Aké všeobecné hodnoty chcem mať v základoch nášho tímu?

Príklady:
- Dôvera
- Kreativita
- Kvalita
- Transparentnosť
- Vzájomné porozumenie
- Rovnosť
- Rešpekt

6. Silné a kladné stránky [15 minút]
Požiadajte tím, aby sa porozprávali o kľúčových zručnostiach (tvrdých aj jemných) a kladných stránkach svojho tímu. Neodmietajte 'nevýznamné' veci. Možno sa ukáže, že tím má kapacitu na bojové umenie, maratón alebo presviedčanie ľudí. Povzbudzujte ľudí, aby o sebe niečo povedali, ako aj uviedli dôležitých kladných vlastností u svojich kolegov z tímu.
Otázky:
- Aké zručnosti máme v tíme, ktoré nám pomôžu dosiahnuť ciele?
- Aké interpersonálne/jemné zručnosti?
- V čom sme dobrí, individuálne, aj ako tím?

Príklady:
- Kódovanie (iOS/Python/etc.)
- Design
- Nadšenie a energia
- Vizionárstvo
- Energia
- Predaj

7. Slabé stránky & rozvojové oblasti [15 minút]
Požiadajte tím, aby sa porozprávali o slabých stránkach a oblastiach, v ktorých sa treba zlepšiť, či už sú prekážky vnútorné alebo vonkajšie. Zdôraznite to, čo ľudia nájdu v sebe, nemajú sa rozprávať o slabostiach iných ľudí.
Otázky:
- Aké máme slabé stránky, individuálne, aj ako tím?
- Čo by o nich mali vedieť naši kolegovia v tíme?
- Aké prekážky stoja pred nami, ktorým pravdepodobne budeme čeliť?

Príklady:
- Ľahko sa nechá vyrušiť [Mária]
- Vie byť arogantný [Max]
- Nedostatok štruktúrovanej komunikácie [všeobecnej] atď.

8. Potreby & očakávania [10 minút]
Požiadajte tím, aby vyjadrili, čo potrebujú k úspechu. Berte to ako pokračovanie predošlých dvoch sekcií: keď členovia tímu vyjadrili svoje silné a slabé stránky, mali by vedieť vyjadriť aj potreby, ako by sa dali posilniť klady, aby sa dosiahli čo najlepšie výsledky aj napriek slabým stránkam.
Otázky:
- Čo potrebuje každý člen tímu, aby mal úspech?
- Ako môže pritom tím pomôcť jednotlivým svojim členom?

Príklady:
- Trochu času pre seba
- Viac jasných týždenných porád
- Pomoc a koučing
- Dôvera
- Zábava
- Stabilita

9. Pravidlá & aktivity [10 minút]
Požiadajte tím, aby sa dohodol na spoločných pravidlách a aktivitách. Berte to ako výsledok predošlých sekcií: konkrétny súbor pravidiel a aktivít, ktoré chcú realizovať.

Otázky:
- Aké pravidlá chcem zaviesť po tomto stretnutí?
- Ako komunikujeme a informujeme sa navzájom?
- Ako sa rozhodujeme?
- Ako vykonávame a vyhodnocujeme to, čo urobíme?

Príklady:
- Zachovávanie dôvernosti
- Týždenné porady
- Komunikácia on-line (Skype, Zoom apod.)
- Každý druhý týždeň spoločný obed (Max to zorganizuje)
- Pracovný deň: začiatok od 9h do 10h, stretnutia začínajú o 10h
- Pracovný deň trvá 8 hodín, okrem prípadov, kedy ho treba o niečo predĺžiť

Záver [5 minút]
Na záver tohto workshopu požiadajte členov tímu, aby vám povedali jednu najdôležitejšiu vec, ktorú počas neho získali.

Tipy pre on-line verziu tejto aktivity
- Zvoľte si vhodný on-line nástroj ktorý vám umožní použiť veľké zväčšovacie plátno.
- Napíšte každú tému na inú oblasť tabule a umiestnite ich práve tak, ako keby ste ich rozvešali na stenu miestnosti.
- Vyzvite účastníkov, aby si pozreli každú sekciu a pridali k nej svoje nápady, ako keby to boli lepiace papieriky.
- Ak nepoužívate on-line tabuľu, odporúčame použiť kolaboratívny nástroj ako je Google Docs, kde zozbierate informácie pre každý krok pod samostatnou hlavičkou. Vyzvite všetkých, aby sa pridali k dokumentu, ale pravidlá pre úpravy stanovte veľmi prísne.
- Skopírujte svoju obrazovku a zdieľajte ju s ostatnými účastníkmi pomocou videokonferenčnej platformy. Odporúčame to tiež sprístupniť účastníkom, aby mohli urobiť opravné kroky.
- Keď moderujete skupinovú diskusiu, odporúčame, aby účastníci používali neverbálne nástroje na to, aby ukázali, že chcú prehovoriť. Môžete použiť platformy ako je Zoom' a jeho neverbálne nástroje spätnej väzby, emotikony alebo človek zdvihne ruku. Moderátor ich potom vyzve, aby hovorili.

Zdroj: Team Canvas – vytvoril Alex Ivanov a Mitya Voloshchuk

Akcie a podujatia

Coachingplus od roku 2020 organizuje webináre a online tréningy prebiehajúce v reálnom čase. Nájdite si čas byť s nami aj vo virtuálnom priestore. Viac o obsahu našich online podujatí a webcastov nájdete na našej web stránke:
www.coachingplus.org

Webináre, webcasty, workshopy

Akcie a podujatia

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.

Akcie a podujatia

29. – 30. november 2021

- s Martou Špalekovou a Vladom Hambálkom
Zámerom workshopu je prehĺbiť si vedomosti, zručnosti a základné postoje motivačných rozhovorov pri práci v skupine

Ciele workshopu
Na konci workshopu by mali účastníci:

·prehĺbené zručnosti motivačných rozhovorov (otvorené otázky, afirmatívne výroky, reflexie, sumarizácie)
·jasný obrázok o spôsoboch a stratégiach, ktoré rozvíjajú u klienta jazyk zmeny (túžba, schopnosti, potreby, zodpovednosť, akcia, záväzok, kroky)
·uchopené špecifiká diagnostiky rôznych štádií zmeny podľa MI a transteoretického modelu
·rozvinuté špecifiká intervencií v každom štádiu

Workshop je vhodný pre všetkých, ktorí absolvovali aspoň základný kurz v motivačných rozhovoroch, alebo 6 dňový tréning, alebo boli frekventanti nášho výcviku IPMZ.

V prípade že sa chcete o motivačných rozhovoroch dozvedieť viac, môžete si pozrieť aj sériu videí so Zuzkou Zimovou a Martou Špalekovou.

Akcie a podujatia

25. – 26. November 2021

Ako byť mentor?

- s Vladom Hambálkom a Silviou Gallovou
- výcvik v mentoringu pozostávajúci zo 5 modulov, v termínoch
25. a 26.11
13. a 14.1.
24. a 25. 2.
17. a 18. 3
21. a 22. 4.
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.

Akcie a podujatia

Počet prihlásených na všetky vzdelávacie podujatia je obmedzený. O poradí prihlásených rozhodne včasné uhradenie platby. Prezenčná účasť na podujatiach sa riadi COVID automatom. V prípade nutnosti budeme pracujeme online.

www.coachingplus.org