Obsah news

- Teória vzťahovej väzby a jej aplikácia v párovej a rodinnej práci
- Supervízna aktivita o prenose dobrej skúsenosti (FeedForeward)
- Aktivity k téme „duch“ motivačných rozhovorov

Obsah

Teória vzťahovej väzby a jej aplikácia v párovej a rodinnej práci 2

Ako sa štýly vzťahovej väzby prejavujú v párových a rodinných vzťahoch? Na čom ich rozpoznať?

Inšpirácia pre prax 6

FeedForward

Hry a aktivity 8

Scenáre k aktivitám k téme MI SPIRIT

Akcie a podujatia 10

Teória vzťahovej väzby a jej aplikácia v párovej a rodinnej práci

Ako sa štýly vzťahovej väzby prejavujú v párových a rodinných vzťahoch? Na čom ich rozpoznať?

Vyhýbavý štýl

Prejavy: minimalizovanie potrieb, rýchle uzatváranie sa, dôraz na autonómiu, nechuť k zdieľaniu zraniteľnosti, partnera môžu vnímať ako „príliš náročného“, v strese sa odpájajú, racionalizujú, menia tému.

Rozpoznanie: jazyk zameraný na výkon, logiku, „nepotrebujem nič“, telesné signály: napätie, zadržiavanie dychu, odklon tela, konfliktné cykly: ústup – tlak partnera – ešte väčší ústup.

Úzkostný (ambivalentný) štýl

Prejavy: silná potreba blízkosti, rýchle aktivovanie strachu z opustenia, prehnané monitorovanie partnera, citlivosť na zmeny tónu či výrazu, v konflikte eskalujú, zvyšujú intenzitu, aby získali reakciu.

Rozpoznanie: jazyk zameraný na „potrebujem ťa“, „bojím sa, že ti na mne nezáleží“, telesné signály: zrýchlené dýchanie, napätie v hrudi, plač, konfliktné cykly: tlak – ústup partnera – ešte väčší tlak.

Dezorganizovaný štýl

Prejavy: striedanie priblíženia a úteku, chaos v regulácii, partner je zdrojom bezpečia aj ohrozenia, prudké zmeny nálad, zmätené signály.

Rozpoznanie: protichodné výroky („chcem byť s tebou, ale neviem to vydržať“), telesné signály: náhle zmeny energie, disociácia, zmrznutie, konfliktné cykly: rýchle prepínanie medzi útokom, útekom a kolapsom.

Bezpečný štýl

Prejavy: schopnosť regulovať emócie, opravovať konflikty, otvorená komunikácia potrieb, flexibilita medzi blízkosťou a autonómiou.

Rozpoznanie: jazyk zameraný na „my“, „skúsme to spolu“, schopnosť spomaliť, pomenovať, validovať.

Ako a na čom ich v párovej a rodinnej terapii diagnostikovať?

Narratívne indikátory: príbehy o detstve, rodičoch, raných stratách, spôsob, akým opisujú konflikty („on ma ignoruje“ vs. „bojím sa, že ho stratím“), jazyk bezpečia vs. jazyk ohrozenia.

Interakčné vzorce v miestnosti: kto sa približuje, kto ustupuje, kto reguluje, kto eskaluje, ako rýchlo sa aktivujú obranné mechanizmy.

Telesné signály: napätie, zadržiavanie dychu, mikro-odklony, zmrznutie, hyperaktivácia, disociácia, synchronicita alebo jej absencia.

Dotazníky a štruktúrované nástroje (všeobecné, nie medicínske odporúčania): všeobecné seba hodnotiace dotazníky attachmentu, mapovanie vzťahových cyklov (napr. „demonštrácia posledného konfliktu“). Pozorovanie emočnej regulácie: ako rýchlo sa vracajú do rovnováhy, či vedia pomenovať primárne emócie, či vedia prijať validáciu.

Ako podporiť páry a rodiny, aby lepšie vnímali dynamiku vlastných štýlov a boli k sebe citliví?

Spomalenie a pomenovanie: facilitátor pomáha pomenovať, čo sa deje „tu a teraz“, preklad reaktivity do potrieb („keď kričí, v skutočnosti volá po spojení“).

Normalizácia a psychoedukácia: vysvetlenie, že attachment nie je „chyba“, ale naučený spôsob prežitia, ukázať typické cykly: úzkostný aktivuje – vyhýbavý ustupuje.

Budovanie bezpečia: krátke cvičenia na reguláciu dychu, dohody o spomalení konfliktu, vytváranie „mikro-korektívnych skúseností“ (napr. 30 sekúnd očného kontaktu, validácia).

Práca s primárnymi emóciami: dostať sa pod hnev, podráždenie či odstup, hľadať strach, túžbu po blízkosti, hanbu, smútok, umožniť partnerovi reagovať citlivo na tieto hlbšie vrstvy.

Reflexívne otázky pre páry

- Čo sa vo mne deje, keď sa ty stiahneš/priblížiš?“
- Čo by si potreboval, aby si sa cítil bezpečnejšie?“
- Ako môžeme spolu spomaliť náš cyklus?“

Vytváranie nových interakčných vzorcov: nácvik aktívneho počúvania a validácie, krátke rituály spojenia (ranné objatie, večerné zdieľanie 3 viet), mapovanie spúšťačov a signálov.

Ako vyzerajú konkrétne intervencie zamerané na prácu s attachmentom

<u>Intervencie zamerané na stav mysle klienta vo vzťahu k attachmentu</u>

V terapii je kľúčové pochopiť, v akom „attachment stave“ klient práve je – či je otvorený, zvedavý, regulovaný, alebo naopak aktivovaný, vystrašený či odpojený.

Aplikácia v pároch a rodinách
- sledovanie, kto sa približuje a kto ustupuje
- pomenovanie momentov, keď sa aktivuje strach z opustenia alebo strach z pohltenia
- facilitácia „dyadickej regulácie“ medzi partnermi (nie len terapeut–klient)
- vytváranie bezpečia, aby sa mohli objaviť primárne emócie

Príklad

Partner A (úzkostný): „Keď sa stiahneš, mám pocit, že už ti na mne nezáleží.“

Partner B (vyhýbavý): „Ja sa len snažím upokojiť, nie ťa opustiť.“

Terapeut: „Zastavme sa. A, tvoj systém je teraz v poplachu – bojíš sa straty. B, tvoj systém sa snaží regulovať odstupom. Obaja ste aktivovaní, len iným spôsobom. Skúsme to spolu pomenovať a spomaliť.“

Intervencie súvisiace s bežnou reaktivitou terapeuta

Terapeut si uvedomuje vlastné spúšťače, proti-prenos a tendencie zachraňovať, moralizovať alebo sa odťahovať.

Aplikácia v pároch a rodinách
- uvedomenie si, ku komu sa terapeut intuitívne prikláňa
- rozpoznanie, či terapeut „zachraňuje“ úzkostného partnera alebo „tlačí“ na vyhýbavého
- vedomé spomalenie, aby terapeut nereagoval z vlastného systému ohrozenia
- modelovanie regulácie: „Všimol som si, že aj ja potrebujem spomaliť, aby som vás oboch lepšie počul.“

Príklad

Mama: „On nikdy nepočúva, stále je na mobile!“

Syn: „Lebo stále kričíš!“

Terapeut (všimne si, že sa prikláňa k synovi): „Všimol som si, že mám tendenciu viac rozumieť tebe, syn. Spomalím, aby som vás oboch počul rovnako. Mama, čo sa vo vás deje, keď vidíte syna na mobile?“

Metazručnosti terapeuta na vyvažovanie opatrujúcich vzorcov a vlastných reaktivít

Metazručnosti ako: jemnosť, odvaha, transparentnosť, dyadická regulácia, „undoing aloneness“.

Aplikácia v pároch a rodinách
- terapeut drží oboch partnerov v regulácii, nie len jedného
- používa „moment-to-moment tracking“ na zachytenie mikro-zranení
- transparentne pomenúva proces: „Zdá sa, že sa teraz obaja bojíte, ale každý iným spôsobom.“
- vytvára korektívne skúsenosti: partneri zažijú, že ich emócie sú vítané a držané

Príklad

Partnerka: „Keď sa hnevá, bojím sa ho.“

Partner: „Ja sa len snažím byť pevný.“

Terapeut: „Počujem, že obaja nesiete strach – ty z jeho intenzity, ty z toho, že nebudeš dosť dobrý. Skúsme to držať spolu. Nie ste v tom sami.“

Intervencie posilňujúce cieľové zameranie

Cieľom je transformácia afektu, prechod od obrán k primárnym emóciám, budovanie bezpečného attachmentu.

Aplikácia v pároch a rodinách
- pomôcť partnerom dostať sa z reaktivity do zraniteľnosti
- podporiť „self–other“ reguláciu: „Keď ty plačeš, ja ťa môžem držať.“
- vytvoriť priestor pre korektívne emočné skúsenosti medzi partnermi
- posilniť schopnosť opravovať konflikty

Príklad

Partner: „Ja už ani neviem, čo cítim, len kričím.“

Terapeut: „Naším cieľom je dostať sa pod ten krik. Čo je tam hlbšie? Skúsme spolu nájsť tú primárnu emóciu.“

Partner (po chvíli): „Asi… smútok. Že sa od seba vzďaľujeme.“

Partnerka (mäkne): „To som nevedela.“

Intervencie fokusujúce sa na žiaduce adaptívne konanie, ktoré chceme podporiť

Ide o zameranie na „transformačné emócie“ – odvaha, súcit, zdravá asertivita, schopnosť byť v kontakte.

Aplikácia v pároch a rodinách
- partner úzkostného typu sa učí spomaliť a pomenovať potrebu namiesto eskalácie
- partner vyhýbavého typu sa učí zostať prítomný namiesto úniku
- rodinní príslušníci sa učia reagovať na emócie

druhého bez obrán
- posilňovanie mikro-krokov: „Môžeš sa na ňu pozrieť a povedať jednu vetu o tom, čo cítiš?“

Príklad

Partner (vyhýbavý): „Chcem odísť, je to na mňa veľa.“

Terapeut: „Skúsme malý krok. Vieš zostať ešte 20 sekúnd a povedať jednu vetu o tom, čo sa v tebe deje?“

Partner: „Som preťažený… ale nechcem ťa stratiť.“

Partnerka (zjemní): „Ďakujem, že si to povedal.“

Intervencie regulujúce nervový systém a emócie

Terapeut pracuje s autonómnym nervovým systémom, spomalením, groundingom, dychom, titráciou afektu.

Aplikácia v pároch a rodinách
- spoločné dyadické regulácie: „Skúsme spolu spomaliť dych.“
- sledovanie aktivácie: kto je hyper- a kto hypo-
- vytváranie „okna tolerancie“ pre celú diadickú alebo triadickú jednotku
- učenie rodiny, ako si navzájom pomáhať pri regulácii

Príklad

Dcéra (plače): „Nikto ma tu neberie vážne!“

Otec (zvýši hlas): „To nie je pravda!“

Terapeut: „Stop. Vidím, že obaja ste mimo svojho okna tolerancie. Skúsme spolu trikrát pomaly dýchať. Ja s vami.“

(Po chvíli)

Terapeut: „Čo sa teraz zmenilo?“

Dcéra: „Už nepanikárim.“

Otec: „A ja nekričím.“

Práca s obranami

Obrany sú ochranou, nie nepriateľom. Pracuje sa s nimi jemne, s rešpektom.

Aplikácia v pároch a rodinách
- pomenovanie obrán bez hanby: „Vidím, že sa odťahuješ, aby si sa ochránil.“
- sledovanie, ako sa obrany partnerov navzájom spúšťajú
- vytváranie priestoru, kde obrany môžu povoliť, lebo je bezpečie
- transformácia obrán na primárne emócie

Príklad

Partnerka: „Ja sa len snažím byť racionálna, nebudem tu plakať.“

Terapeut: „Vidím, že racionalita ťa chráni pred niečím veľmi citlivým. Môžeme sa na tú ochranu pozrieť s rešpektom? Čo by sa stalo, keby si dovolila byť o milimeter bližšie k tomu, čo cítiš?“

Partnerka (ticho): „Možno by som priznala, že som zranená.“

Práca s úzkosťou

Úzkosť je signál aktivácie; cieľom je ju regulovať, nie potláčať.

Aplikácia v pároch a rodinách
- sledovanie, kto nesie úzkosť za celú dyádu
- učenie partnerov, ako byť „regulačným zdrojom“ pre druhého
- spomalenie, grounding, validácia
- prechod z úzkosti do primárnych emócií (smútok, túžba, strach)

Príklad

Partner (úzkostný): „Keď neodpíšeš hodinu, som úplne mimo!“

Partnerka: „Ja len pracujem…“

Terapeut: „Skúsme sa pozrieť na tú úzkosť. Kde ju cítiš v tele?“

Partner: „V hrudi… zviera ma.“

Terapeut: „Skúsme ju spolu podržať. Partnerka, môžeš mu povedať: ‚Som tu teraz s tebou‘?“

Partnerka: „Som tu s tebou.“

Partner (uvoľní sa): „To pomáha.“

Intervencie posilňujúce budovanie emočnej kompetencie

Terapeut podporuje schopnosť cítiť, pomenovať, regulovať a zdieľať emócie.

Aplikácia v pároch a rodinách
- učenie partnerov rozlišovať primárne a sekundárne emócie
- nácvik validácie: „To, čo hovoríš, dáva zmysel.“
- budovanie slovníka emócií v rodine
- posilňovanie odvahy zostať v kontakte pri zraniteľnosti

Príklad

Syn: „Som nahnevaný!“

Mama: „Prestaň byť drzý!“

Terapeut: „Skúsme presnejšie slovo. Je to hnev, alebo skôr sklamanie? Strach? Hanba?“

Syn (zamyslí sa): „Sklamanie… že ma nepočúvaš.“

Mama (mäkne): „To som nevedela.“

Práca so vzorcami „ja–druhý“ vo vzťahu

Systematická práca s attachmentovými cyklami, prenesené z detstva do vzťahov.

Aplikácia v pároch a rodinách
- mapovanie cyklu: „Keď ty ustúpiš, ja tlačím.“
- sledovanie mikro-momentov zranenia a opravy
- prepisovanie starých vzorcov cez korektívne skúsenosti
- posilňovanie empatie: „Čo sa v tebe deje, keď toto počuješ?“

Príklad

Partnerka: „Keď sa stiahneš, začnem tlačiť.“

Partner: „A keď tlačíš, ja sa ešte viac stiahnem.“

Terapeut: „To je váš cyklus. Nie ste vy dvaja proti sebe, ale vy dvaja proti cyklu. Skúsme sa naň pozrieť spolu.“

Partnerka: „Takže nie som ja problém?“

Terapeut: „Nie. Cyklus je problém.“

Prepájanie vnútorného prežívania s vonkajšou realitou

Pomáha klientovi uvedomiť si, že jeho emócie majú dôvod a kontext.

Aplikácia v pároch a rodinách
- partneri sa učia hovoriť o tom, čo cítia, a prečo
- preklad reaktivity do potrieb: „Keď kričím, v skutočnosti sa bojím, že ťa strácam.“
- vytváranie mostov medzi vnútorným svetom a správaním
- rodina sa učí vidieť emócie ako informáciu, nie ako hrozbu

Príklad

Partner: „Keď zvýšiš hlas, ja okamžite vybuchnem.“

Terapeut: „Čo sa v tebe deje tesne pred tým výbuchom?“

Partner: „Strach… že ma znovu kritizuješ ako môj otec.“

Partnerka (prekvapená): „To som netušila.“

Terapeut: „A teraz to vie. Toto je ten most medzi vnútrom a realitou.“

Inšpirácia pre prax

FeedForward

Techniku priniesla do sveta supervízie Carmelina Lawton Smith. Využíva pozitívne skúsenosti z minulosti na zvýšenie uvedomenia a prenos učenia z iných kontextov do aktuálnej situácie, ktorej supervidovaní čelia. Ak predpokladáme, že naši supervidovaní vedia byť „v najlepšej forme“, môžu sa o tieto skúsenosti oprieť a využiť ich. Môžu tak pomôcť pri riešení problémov alebo pri starostlivosti o seba tým, že supervidovaní skrz ne identifikujú podmienky, ktoré musia existovať, aby dosiahli požadovaný cieľ.

Postup

Tento prístup spočíva v tom, že supervidovaný je schopný spomenúť si na minulý úspech, ktorý sa mohol odohrať v inom kontexte, keď bol v súvislosti s danou témou „najlepší“. Odborník môže napríklad priniesť tému keď necíti vzťah s konkrétnym klientom. Supervízor môže podnietiť asociácie, príbehy supervidovaného o tom, kedy „zažil“ silné spojenie s inou osobou, aby zistili, čo by mohlo byť potrebné na evokovanie tohto stavu. Tým sa zvýši sebavedomie a možno z toho vyvodiť závery, ktoré budú slúžiť ako bázu pre iniciatívy a rozhodnutia, ktoré supervidovaný považuje za vhodné prijať, alebo možno iba zvýšia porozumenie a sebaprijatie.

Krok 1: Zistite úspešný príbeh.

V súvislosti s témou, ktorú supervidovaný priniesol, ho požiadajte o príbeh o tom, kedy sa cítil „najlepšie“. Tento príbeh môže byť z pracovného alebo osobného prostredia. Pýtajte sa otázky zamerané na pozitívne emócie a povzbudzujte ich, aby tento zážitok prežili čo najpodrobnejšie.

- Kedy si myslíte, že ste boli vo svojej koučovacej (poradenskej, terapeutickej...) práci „najlepší“?
- Keď sa zamyslíte späť, vrátane iných situácií, kedy ste pociťovali frustráciu, ale dokázali ste ju zvládnuť?
- Kedy ste už úspešne zvládli svoju úzkosť, keď ste sa pustili do neznámej úlohy?

Krok 2: Kľúčový vrcholový moment.

Upriamte pozornosť a zamerajte sa na „hlavný bod“. Sústreďte sa na pozitívne sebahodnotenie a emócie. V čom spočíval jej vrchol? Ako ste sa vtedy cítili? Pokračujte otázkami, ako napríklad:

- Povedzte mi viac o tomto zážitku - čo ste videli, počuli alebo cítili?
- Čo sa ešte dialo?

Krok 3: Objasnenie podmienok.

Klásť otázky, ktoré zapoja supervidovaného do reflexie podmienok, ktoré pozitívny zážitok uľahčili a umožnili, ako je prostredie, jeho vlastný stav alebo zapojenie iných.

- Ako sa to podarilo?
- Čo bolo pre vás v tom čase najdôležitejšie?
- Aké schopnosti a vlastnosti vám pomohli dosiahnuť tento cieľ?

Krok 4: Prenesenie sa do budúcnosti.

Teraz, keď je známe, aké sú ich optimálne výkonnostné podmienky, je možné povzbudiť supervidovaného, aby skúmal porovnanie so súčasnou situáciou. Ak chcete prejsť k osobnému plánovaniu činnosti na základe získaných poznatkov, supervízor môže ponúknuť otázky, ako napríklad:

- Čo by ste si mohli požičať zo svojich predchádzajúcich skúseností, ktoré by vám mohli byť užitočné teraz?
- Čo by sa muselo zmeniť vo vašej súčasnej situácii, aby lepšie odrážala vaše predchádzajúce skúsenosti?
- Ktoré vaše časti prispeli k úspechu predtým, a ktoré je potrebné využiť teraz?

Ako pracovať s technikou ...

Podstatou tejto techniky je pomôcť supervidovanému prežiť jeho skúsenosti s cieľom identifikovať kľúčové faktory. Preto sa v krokoch 1 aj 3 čo najmenej zamerajte na dátumy a fakty, skôr mu pomôžte túto udalosť znovu prežiť, takže sa pýtajte na emócie, zmysly, ako je zrak alebo čuch. Dbajte na to, aby vaše vyšetrovanie bolo holistické - zvážte všetky možné spôsoby prežívania a všetky možné zdroje poznania, pretože musíme mať na pamäti, že preferovaný štýl spracovania našich supervidovaných sa môže líšiť od nášho vlastného.

Ak supervidovaný nedokáže uviesť príklad úspechu z minulosti, je vhodné opýtať sa na širší kontext a skúsenosti, ale ak žiadne príklady neuvedie, prejdite na alternatívny prístup. Pracovať s ich nedostatočným úspechom v tejto téme inak poslúži len na ich ďalšiu demotiváciu. Supervízor môže použiť techniku najmä pri práci s klientmi, napr. keď sa klienti zaseknú alebo sa zdá, že prehliadajú svoje schopnosti a kompetencie, či vynaliezavosť.

Hry a aktivity

Scenáre k aktivitám k téme MI SPIRIT

Dve stoličky, dva svety

Téma: rozdiel medzi „fix-it reflex“ a MI spirit
Čas: 12–15 min, Formát: dvojice + plenárna reflexia, Materiál 2 stoličky pre každú dvojicu.
Cieľ: Účastníci telesne a vzťahovo precítia rozdiel medzi direktívnym a MI postojom.

Postup
Úvod (1 min): „Zažijeme dva úplne odlišné vnútorné postoje. Nejde o techniky, ale o to, z akého miesta v sebe vedieme rozhovor.“

Nastavenie rolí (1 min): Stolička A = Opravovač, Stolička B = MI spirit. Klient si vyberie drobnú tému (napr. chcem viac cvičiť, chcem menej prokrastinovať).

Kolo 1 – Opravovač (3 min). Poradca má povolené: rady, argumenty, presviedčanie, „mal by si“. Klient reaguje prirodzene. Krátka reflexia v dvojici (1 min).
- Ako som sa cítil ako klient?
- Ako som sa cítil ako poradca?

Kolo 2 – MI spirit (3 min) Poradca má povolené len: reflektovanie, otvorené otázky, uznanie, rešpekt, partnerstvo.

Reflexia vo dvojici (1 min)
- Čo sa zmenilo v atmosfére?
- Ako sa zmenil môj vnútorný postoj?

Reflexia v pléne (3–4 min)

Otázky:
- Čo bol najväčší rozdiel medzi dvoma stoličkami?
- Ktorý postoj bol pre vás prirodzenejší?
- Čo sa dialo s klientom v každom kole?

Facilitátor sleduje telesné signály (napätie vs. uvoľnenie), tempo reči, schopnosť byť v MI stoličke bez techník „navyše“.

Štyri rohy MI spirit

Téma: súcit – akceptácia – zmocnenie – partnerstvo.
Čas: 12–15 min. Formát: pohybová aktivita v priestore. Materiál: Štyri papierové cedule v rohoch miestnosti.
Cieľ: Precítiť, ktorý prvok MI spiritu je v rôznych situáciách najdôležitejší.

Postup
Príprava (1 min). Rozmiestniš štyri rohy: Súcit. Akceptácia. Zmocnenie. Partnerstvo.
Situácie (8 min). Čítaš krátke situácie, napr.: Klient sa hanbí hovoriť o probléme. Klient odmieta zmenu. Klient je nahnevaný. Klient je motivovaný, ale bojí sa zlyhania. Klient má pocit, že ho nikto nepočúva. Účastníci sa presunú do rohu, ktorý považujú za kľúčový.

Diskusia po každej situácii (1–2 min)
- Prečo práve tento prvok?
- Ako by sa prejavil v rozhovore?
- Ako by vyzeral tón hlasu, držanie tela?

Záverečné zhrnutie (2 min)
„MI spirit nie je o tom vybrať jeden prvok, ale o ich dynamickej rovnováhe.“
Facilitátor sleduje preferencie účastníkov, či niekto „preceňuje“ jeden prvok (napr. súcit), schopnosť prepojiť prvok s konkrétnym správaním.

MI spirit v metaforách

Téma: uchopenie spiritu cez symboly
Čas: 15–20 min. Formát: malé skupiny. Materiál: Papier, fixy, pastelky.
Cieľ: Pomôcť účastníkom pochopiť spirit cez obrazy, nie definície.

Postup
Zadanie (1 min): „Nakreslite metaforu, ktorá vystihuje MI spirit. Nemusí byť krásna — má byť pravdivá.“

Tvorba (8–10 min): Skupiny kreslia metaforu (napr. most, záhrada, kompas, tandemový bicykel).

Prezentácie (5 min): Každá skupina vysvetlí:
- Ako metafora obsahuje súcit?
- Ako obsahuje akceptáciu?
- Ako obsahuje zmocnenie?
- Ako obsahuje partnerstvo?

Záver (2 min) „Metafory sú rýchlejšie než definície — MI spirit sa často lepšie cíti, než vysvetľuje.“

Facilitátor sleduje, či metafory obsahujú vzťah, či metafory ukazujú dynamiku, nie statiku, či účastníci dokážu prepojiť metaforu s praxou.

Partnerstvo v praxi

Téma: partnerstvo ako rovnováha
Čas: 12–15 min. Formát: trojice
Cieľ: Uvedomiť si, kto „vedie“ rozhovor a ako MI vytvára spoločné smerovanie.

Postup
Rozdelenie rolí (1 min): Klient, Poradca, Pozorovateľ (sleduje len: Kto rozhoduje o smere rozhovoru?).

Rozhovor (5 min): Téma klienta je ľubovoľná.

Spätná väzba pozorovateľa (2 min)
- Kedy rozhovor viedol poradca?
- Kedy klient?
- Kedy to bolo spoločné?

Rotácia rolí (5–6 min)

Facilitátor sleduje, či poradca „tlačí“, či klient preberá iniciatívu, či sa objavujú MI mikromomenty (reflexia, uznanie, otvorené otázky).

Akceptácia v zrkadle

Téma: akceptácia ≠ súhlas
Čas: 8–10 min. Formát: dvojice
Cieľ: Precítiť, že rešpektovať názor neznamená s ním súhlasiť.

Postup
Zadanie (1 min): Jeden účastník povie názor, s ktorým druhý nesúhlasí (ľahká téma).

Úloha poradcu (3 min): reflektovať, uznávať, nevyjadriť svoj názor, neargumentovať.

Reflexia (3 min)
- Ako sa cítil klient?
- Ako sa cítil poradca?
- Čo bolo ťažké?
- Ako sa prejavila akceptácia?

Facilitátor sleduje tendenciu opravovať, neverbálne signály, schopnosť oddeliť rešpekt od súhlasu.

Akcie a podujatia

ONLINE

PRÁCA S PÁROM A RODINOU – SÉRIA WEBINÁROV
14. január – 9. december 2026

Zámer kurzu

Ak sa pri práci stretávate nielen s jedným klientom, ale aj s jeho rodinou (partnermi, deťmi, širšou rodinou, či inými členmi systému), táto séria webinárov vám na video ukážkach a ich analýze, v teoretických vstupoch a ich reflexii a prostredníctvom kazuistík z praxe ukáže, aké zručnosti, vedomosti aj postoje pomáhajú v práci so vzťahmi a vzťahovou dynamikou v poradenskom, ale aj psychoedukačnom kontexte.

Tento 12-mesačný online program pre širokú odbornú verejnosť (psychológovia/čky, psychoterapeuti/ky, mediátori/ky, kouči/ky, špeciálni a liečební pedagógovia/čky, duchovní/né..., ale aj študenti/ky týchto pomáhajúcich profesií...) ponúkne komplexný pohľad na párové a rodinné poradenstvo a terapiu cez prizmu integratívnych prístupov – od vzťahovej väzby cez transgeneračné témy až po naratívnu rekonštrukciu vzťahu.

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

14. 1. Úvod do vzťahovej práce a systémového myslenia
25. 2. Teória vzťahovej väzby a jej aplikácia v párovej a rodinnej práci
18. 3. Komunikačné vzorce a konfliktné cykly
15. 4. Emócie ako nástroj zmeny
13. 5. Transgeneračné témy a rodinné témy a ich vplyv na deti
10. 6. Sexualita, intimita a telesnosť vo vzťahu
8. 7. Nevera, strata dôvery a proces obnovy
26. 8. Rodinné role, triangulácia a dynamika
16. 9. Párové poradenstvo a terapia v kríze a separácii
14.10. Práca s deťmi v kontexte práce s rodinou
11.11. Multimodálne techniky a flexibilita v párovej práci
9.12. Multimodálne techniky a flexibilita v práci s rodinou

Prihlášky:
https://www.coachingplus.org/viac-informacii.php?FILE=vzdl-dlh_2025_07

PREZENČNE

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

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.

SUPERVÍZIA V POMÁHAJÚCICH PROFESIÁCH
- akreditovaný výcvik MŠVVaŠ SR 16 dvojdňových modulov, celoživotné vzdelávanie
8. MÁJ 2026 – 9. NOVEMBER 2027

Coachingplus v roku 2026 otvára ďalší beh 250 h výcviku Supervízia v pomáhajúcich profesiách pre skúsených supervízorov a odborníkov z praxe psychoterapia, psychológia, koučovanie, mentorovanie, tréning a organizačné poradenstvo, pedagogika a sociálna práca. Ak ste supervízori, ktorí si chcú rozšíriť svoje portfólio alebo ak ste praktici vyššie spomenutých odborov minimálne z 8 ročnou praxou, medzinárodne certifikovaný Coachingplus výcvik v supervízii vám pomôže nájsť skupinu kolegov, ktorí majú záujem o rozvoj supervízie a zlepšenie jej kvality na Slovensku. Výcvik je akreditovaný Ministerstvom školstva, spĺňa všetky zákonné podmienky na udelenie licencie budúcemu supervízorovi (zápis do zoznamu supervízorov) a zároveň je príležitosťou vytvoriť si vlastné supervízne portfólio a zlepšiť zručnosti v praktickej supervíznej práci s jednotlivcom, tímom aj organizáciou. Výcvik vedú skúsení, medzinárodne akreditovaní supervízori z Coachingplus a zároveň na ňom participujú hostia supervízori z rôznych aplikačných úrovní (z kontextu psychoterapie, poradenskej psychológie, koučovania, mentorovania a vzdelávania dospelých, organizačného rozvoja). Viac info v kalendári podujatí na www.coachingplus.org , alebo osobne s lektorom Vladom Hambálkom 0905323201.

Termíny výcviku:
8.-9. máj 2026
2.-3. júl
7.-8. september
12.-13. október
9.-10. november
7.-8. december
11.-12. január
8.-9. február 2027
15.-16. marec
26.-27. apríl
24.-25. máj
28.-29. jún
28.-29. júl
6.-7. september
4.-5. október
8.-9. november

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)

OBJAVOVANIE SEBA – SKÚMANIE DYNAMIKY VZŤAHOVEJ VÄZBY V DOSPELOSTI

1. jún – 25. august 2026

V roku 2026 sme sa rozhodli otvoriť sebaskúsenostnú zážitkovú skupinu, ktorú budeme viesť cez model vzťahovej väzby Uny McCluskey. Skupina bude pracovať intenzívne, 7 dní, v troch blokoch: Úvodná trojdňovka bude 1 až 3 júna, nasledovať bude dvojdňovka 22 až 23 júna a záverečné follow up stretnutie 24 a 25 augusta 2026.

Skupinu budú viesť Alena Molčanová a Vlado Hambálek, facilitátori vycvičení Unou McCluskey, psychoterapeutkou a výskumnou pracovníčkou, zakladateľkou modelu Cieľom korigovanej exploračnej psychoterapie a bude sa opierať o Teóriu zdieľania záujmu skúmať na základe vzťahovej väzby (Theory of Attachment Based Exploratory Interest Sharing, TABEIS), ktorý autorka vytvorila spolu s kolegami Johna Bowlbyho psychiatrami Dorothy Heardovou a Brainom Lakeom.

SUPERVÍZIA VZŤAHOVEJ VÄZBY

14. mája 2026 od 9:00 do 17:00
- 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

4. marca 2026 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.

SUPERVÍZIA V MOTIVAČNÝCH ROZHOVOROCH

- s Martou Špalekovou a hostia z Coachingplus
9. – 10. 9. 2026 – 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 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, Števkou Hrivňákovou, Jožom Stopkom a Zuzanou Zimovou sa môžete zoznámiť s know how, ktoré vám pomôže transformovať alebo obohatiť vašu prácu s tímami nech už pracujete ako manažér, ste členom tímu, alebo tímy sprevádzate ako externý konzultant (kouč, lektor, facilitátor, supervízor...)

ROZVOD A ČO ĎALEJ...

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

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

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

EFEKTÍVNY POMÁHAJÚCI ROZHOVOR S JEDNOTLIVCOM, PÁROM ALEBO SKUPINOU

Webináre sú vhodné pre všetky pomáhajúce profesie, psychológov, liečebných a sociálnych pedagógov, sociálnych pracovníkov, ale aj mediátorov či koučov.
Zámerom 3 dielnej série webinárov je predstaviť rôzne stratégie, postupy a techniky, ktoré pomáhajú pomáhajúcim pracovníkom pri vedení pomáhajúceho rozhovoru s klientom. Každý webinár trvá viac ako hodinu a obsahuje príklady z praxe, powerpointové prezentácie a diskusiu lektorov.

OKNÁ DOKORÁN MOTIVÁCIE A ZMENY

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

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

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