Obsah news

- Transgeneračné témy a rodinné témy a ich vplyv na deti, genogram ako diagnostický nástroj párovej a rodinnej práce nástroj, rodinné skripty, mýty a lojalita, transgeneračné traumy a ich manifestácia
- Supervízna aktivita „Reflexia osobných silných stránok“
- SF diagnostika konfliktu – Kompas konfliktu

Obsah

Transgeneračné témy a rodinné témy a ich vplyv na deti 2

Inšpirácia pre prax 8

Reflexia osobných silných stránok

Hry a aktivity 9

SF diagnostika konfliktu - kompas konfliktu

Akcie a podujatia 10

Transgeneračné témy a rodinné témy a ich vplyv na deti

Úvod do rodinno-terapeutickej diagnostiky

Zámerom tohto textu je prepojiť 7 diagnostických oblastí s 3 typmi rodinných dysfunkcií (vývinové, systémové, skupinovo-rodinné). Takto vzniká kompletná diagnostická mapa, ktorá umožní pozorovať, kde dysfunkcia vzniká (vývinová / systémová / subsystémová), ako sa prejavuje v jednotlivých oblastiach fungovania, čo sa dá pozorovať, aké otázky položiť, aké nástroje posudzovania použiť. Pokiaľ ide o typy dysfunkcií v rodine, rozdeľujú sa na tri podkategórie:

- Vývinové dysfunkcie – rodina nezvláda prechod životného cyklu
- Systémové dysfunkcie – narušená štruktúra, hranice, komunikácia, moc
- Skupinovo-rodinné dysfunkcie – problémy v subsystémoch (partnerský, rodičovský, súrodenecký)

Sedem oblastí integruje poznatky a fokus niekoľkých modelov rodinno-terapeutickej diagnostiky: procesuálneho, McMasterského, trojdimenzionálneho, štrukturálneho, cirklumplexného, Beaversovho aj Darlingtonovho modelu. V každej oblasti skúmame to, ako sa v nej prejavuje vývinová dysfunkcia, systémová dysfunkcia, skupinovo-rodinná dysfunkcia, aké otázky sú pri skúmaní dynamiky rodiny užitočné a akými nástrojmi by sa dala skúmať.

PRVÝ OKRUH: ŠTRUKTÚRA A ORGANIZÁCIA RODINY

Vývinová dysfunkcia: Rodina sa nevie reorganizovať pri prechode (narodenie dieťaťa, adolescencia, odchod detí). Hranice rodiny sa buď zrigidnia, alebo rozpadnú.

Systémová dysfunkcia: Hranice sú rigidné, alebo difúzne hranice, v rodine je mnoho triangulácie, parentifikácia, alebo chaos v rolách.

Skupinovo-rodinná dysfunkcia: Partnerský subsystém je slabý, dieťa vstupuje do mocenských pozícií a koalícií. Aj rodičovský subsystém je nejednotný, dieťa tak manipuluje hranicami.

Otázky na prvý okruh

- Ako sa zmenili role po poslednej veľkej zmene
- Kto má v rodine moc
- Kto sa spája proti komu

Nástroje, ktoré používame

- Genogram
- Mapa hraníc
- Mapa koalícií

Príklad na rigídne hranice (príliš veľká separácia) Vineta: „Každý sám za seba“

Rodina Novákovcov žije spolu, ale fungujú ako štyri samostatné ostrovy. Otec trávi väčšinu času v dielni, matka v práci a deti v izbách. Spoločné jedlá neexistujú, konflikty sa neriešia – len sa im vyhýbajú. Keď 14-ročný syn začne mať problémy v škole, rodičia reagujú: „To je jeho vec, nech si to vyrieši.“

Diagnostické znaky: disengagement (Olson), nízka kohézia, vysoká rigidita, slabá rodičovská koordinácia (Beavers), žiadne spoločné rituály (Darlington).

Otázky: Ako vyzerá bežný deň každého člena? Kedy ste naposledy riešili niečo spolu? Ako spoznáte, že niekto potrebuje pomoc?

Nástroje: mapa hraníc, FACES – kohézia/flexibilita, pozorovanie interakcie pri úlohe.

Príklad na difúzne hranice (prílišná blízkosť, enmeshment)

Rodina Kováčovcov funguje ako jeden organizmus. Keď dcéra (17) príde domov o 10 minút neskôr, matka už volá kamarátkam, či ju nevideli. Otec s dcérou spoločne prezerajú jej správy „aby ju chránili“. Dcéra hovorí: „Nemám žiadny priestor, ale nechcem ich zraniť.“

Diagnostické znaky: enmeshment (Olson), difúzne hranice (Tseng), nízka autonómia (Beavers), - vysoká emočná závislosť (IST – attachment).

Otázky: Ako sa rozhoduje o súkromí? Čo sa stane, keď niekto chce byť sám? Ako reagujete, keď má niekto iný názor?

Nástroje: mapa hraníc – prepojenosť, attachmentová mapa, okno tolerancie pre rodinu.

Príklad na trainguláciu (dieťa vtiahnuté do konfliktu rodičov) „Povedz mame, že preháňa“.

Rodičia sa hádajú, ale nikdy nie priamo. Otec hovorí synovi (12): „Povedz mame, že som jej to už vysvetlil.“ Matka zas: „Spýtaj sa otca, prečo sa so mnou nerozpráva.“ Syn má bolesti brucha pred každým víkendom.

Diagnostické znaky: triangulácia (Minuchin, Tseng), dysfunkčný komunikačný vzorec (McMaster), - dieťa ako regulátor napätia (IST aj polyvagálna teória).

Otázky: Kto najčastejšie sprostredkuje medzi rodičmi? Ako sa riešia konflikty, keď deti nie sú doma?

- Ako sa syn cíti, keď je „v strede“?

Nástroje: mapa koalícií, analýza posledného konfliktu, cyklická mapa – loop diagram.

Príklad na parentifikáciu (dieťa v roli dospelého) „Dcéra ako partnerka“

Matka je sama s dvoma deťmi. Najstaršia dcéra (15) preberá rolu partnera: počúva mamine problémy, radí jej, stará sa o mladšieho brata. Matka hovorí: „Bez nej by som to nezvládla.“ Dcéra však v škole zaspáva a má úzkosti.

Diagnostické znaky: prevrátená hierarchia (Tseng), roly nezodpovedajú vývinovej fáze (McMaster), - dospelá zodpovednosť bez kompetencie (Beavers), lojalita a skryté kontrakty (IST aj Nagy).

Otázky: Kto sa stará o koho? Kto je pre koho oporou? Ako by vyzeral deň dcéry, keby mala menej povinností?

Nástroje: genogram s rolami, mapa lojality mapa, ma vývinových úloh.

Príklad na chaotickú organizáciu (žiadne pravidlá, žiadna predvídateľnosť). „Každý deň inak“

Rodina žije v permanentnom chaose. Ráno nikto nevie, kto koho vezie do školy. Úlohy sa robia „keď sa stíha“. Konflikty vznikajú náhle a rovnako rýchlo miznú. Deti hovoria: „Nikdy nevieme, čo bude.“

Diagnostické znaky: chaotická rodina (Olson – extrémna flexibilita), nízka organizácia (McMaster), - nízka kompetencia (Beavers), stres ▫ dezorganizácia (IST – polyvagálna teória).

Otázky: Ako vyzerá typický deň? Kedy sa veci darí udržať v poriadku? Ako sa rozhoduje, keď je veľa možností?

Nástroje: organizačný profil rodiny, mapa stresu, rituály a rutiny – pracovný list.

Príklad na rigídnu organizáciu (pravidlá sú dôležitejšie než ľudia). „U nás sa to takto robí“

Rodina funguje podľa prísnych pravidiel. Otec rozhoduje o všetkom, matka sa prispôsobuje. Deti majú presne určené povinnosti, bez priestoru na vyjednávanie. Keď syn (10) plače, otec povie: „Chlapci neplačú.“

Diagnostické znaky: rigidná flexibilita (Olson), dominantná hierarchia (Tseng), nízka adaptabilita (McMaster), mocenské vzorce (IST – diskurzy).

Otázky: Ako sa rozhoduje o pravidlách? Čo sa stane, keď niekto pravidlo poruší? Ako sa v rodine reaguje na emócie?

Nástroje: mapa pravidiel, analýza moci, FACES – flexibilita.

Príklad na skryté koalície (naprieč generáciami) „Mama a dcéra proti otcovi“

Otec je často mimo domu. Matka a dcéra (13) vytvorili silnú koalíciu. Keď otec príde s návrhom, matka s dcérou sa na seba pozrú a dcéra povie: „My si myslíme, že to nie je dobrý nápad.“ Otec sa cíti izolovaný a reaguje hnevom.

Diagnostické znaky: koalícia matka-dcéra (Minuchin), oslabený partnerský subsystém, dysfunkčná mocenská rovnováha, implicitné pravidlá (Darlington).

Otázky: Kto najčastejšie drží spolu? Ako sa otec cíti v rodine? Ako sa rozhoduje, keď sú názory rozdielne?

Nástroje: mapa koalícií, analýza partnerského subsystému, komunikačná rekonštrukcia.

DRUHÝ OKRUH: KOHÉZIA A FLEXIBILITA

Vývinová dysfunkcia: Rodina sa nevie prispôsobiť novej fáze, buď sa príliš zomkne, alebo rozpadne.

Systémová dysfunkcia: Extrémna kohézia (enmeshment) alebo extrémna separácia (disengagement).

Skupinovo-rodinná dysfunkcia: Partnerská vzdialenosť spôsobuje problémy: deti sa stávajú „náhradnými partnermi“, prípadne sú problémom súrodenecké koalície, ktoré vedú k polarizácii.

Otázky
- Ako blízko sa cítite jeden k druhému
- Ako reagujete na zmeny
- Kto je komu najbližší

Nástroje
- FACES (z circumplexného modelu)
- Emočná mapa rodiny

Príklad A: „Keď je problém, všetci sa zomknú… až príliš“

Rodina Šimkovcov funguje harmonicky, kým sa neobjaví stres. Keď syn (16) dostane horšiu známku, celá rodina okamžite zasahuje: matka volá učiteľke, otec plánuje doučovanie, sestra mu robí poznámky. Syn hovorí: „Nemám priestor dýchať.“

Diagnostické znaky: vysoká kohézia ▫ enmeshment, nízka flexibilita, stres ▫ hyperaktivácia systému (IST – polyvagálna teória).

Otázky: Ako sa mení blízkosť, keď je niekto v strese? Kto najviac tlačí na riešenie? Ako syn vie, že môže byť samostatný?

Nástroje: FACES – kohézia, mapa attachmentu, mapa reakcií v tele.

Príklad B: „Každý si žije svoj život“

Rodina Horských trávi minimum času spolu. Rodičia pracujú do večera, deti sú na krúžkoch. Keď sa stretnú, rozprávajú len o logistike. Dcéra (14) hovorí: „Neviem, čo si myslia moji rodičia.“

Diagnostické znaky: nízka kohézia ▫ disengagement, vysoká flexibilita ▫ chaos, slabé rituály (Darlington).

Otázky: Kedy sa cítite ako rodina? Ako zdieľate emócie? Kedy ste naposledy robili niečo spolu?

Nástroje: emočná mapa rodiny, rituály a rutiny, FACES – flexibilita.

TRETÍ OKRUH: KOMUNIKÁCIA A INTERAKČNÉ VZORCE

Vývinová dysfunkcia: Nové vývinové potreby (napr. adolescent) ▫ staré komunikačné vzorce prestávajú fungovať.

Systémová dysfunkcia: Nepriama, nejasná, dvojitá komunikácia, tiché dohody, scapegoating.

Skupinovo-rodinná dysfunkcia: Partnerské konflikty ▫ deti vstupujú ako mediátori. Súrodenci komunikujú cez agresiu alebo vyhýbanie.

Otázky
- Ako vyzerá typický konflikt
- Čo sa v rodine nehovorí nahlas
- Kto hovorí za koho

Nástroje
- Analýza posledného konfliktu
- Pozorovanie interakcie
- Komunikačné karty

Príklad A: „Hovoríme, ale nič nepovieme“

Rodina Bielikovcov komunikuje veľa, ale nejasne. Keď sa dcéra (11) pýta, prečo sa rodičia hádajú, matka povie: „To nič, len sme unavení.“ Otec dodá: „Nerieš to.“ Dcéra však cíti napätie a reaguje úzkosťou.

Diagnostické znaky: nepriama komunikácia, tiché dohody, dieťa zachytáva implicitné signály.

Otázky: Čo sa v rodine nehovorí nahlas? Ako sa vyjadruje nesúhlas? Ako deti spoznajú, že je konflikt?

Nástroje: Analýza posledného konfliktu, komunikačné karty, cyklická mapa.

Príklad B: „Konflikt ako jediný jazyk“

V rodine Královcov sa všetko rieši krikom. Keď syn (9) rozleje džús, otec kričí, matka kričí na otca, syn kričí späť. Po 10 minútach sa všetci tvária, že sa nič nestalo.

Diagnostické znaky: eskalácia ▫ výbuch ▫ reset, žiadna reflexia, vysoká reaktivita (IST – polyvagal).

Otázky: Ako vyzerá typický konflikt? Kto ho najčastejšie ukončí? Čo sa deje po konflikte?

Nástroje: pozorovanie interakcie, okno tolerancie, rekonštrukcia konfliktu.

ŠTVRTÝ OKRUH: EMOČNÁ REGULÁCIA A ZVLÁDANIE STRESU

Vývinová dysfunkcia: nové vývinové nároky ▫ preťaženie ▫ zlyháva regulácia.

Systémová dysfunkcia: Rodina nemá mechanizmy na zvládanie stresu ▫ eskalácia, vyhýbanie, rigidita.

Skupinovo-rodinná dysfunkcia: Jeden člen preberá rolu regulátora (často dieťa). Partnerský subsystém nezvláda stres ▫ prenáša sa na deti.

Otázky
- Ako ste zvládli poslednú krízu
- Kto koho upokojuje
- Kto je najčastejšie preťažený

Nástroje
- Stresová mapa
- Chronológia kríz
- Coping analýza

Príklad A: „U nás sa neplače“

Rodina Šoltésovcov má pravidlo: emócie sú slabosť. Keď dcéra plače, otec povie: „Prestaň, to nič nie je.“ Matka ju objíme, ale potichu, aby otec nevidel. Dcéra začína mať nočné mory.

Diagnostické znaky: potláčanie emócií, dvojité posolstvá, nízka afektívna responsivita.

Otázky: Ako sa v rodine reaguje na smútok? Kto môže ukázať slabosť? Ako sa rodičia naučili pracovať s emóciami?

Nástroje: emočná mapa, mapa telesnej regulácie, mapa stresu.

Príklad B: „Keď je stres, všetci vybuchnú“

Rodina reaguje na stres okamžitou eskaláciou. Keď sa pokazí auto, otec kričí, matka plače, deti sa schovávajú. Po hodine sa všetci tvária, že sa nič nestalo.

Diagnostické znaky: hyperreaktivita a žiadna regulácia, deti preberajú úzkosť rodičov.

Otázky: Ako vaše telo vie, že je konflikt blízko? Kto koho upokojuje? Ako ste zvládli poslednú krízu?

Nástroje: polyvagálna mapa rodiny, chronológia kríz, analýza zvládania problémov.

PIATY OKRUH: VÝVINOVÉ ÚLOHY A ADAPTÁCIA

Vývinová dysfunkcia: rodina nezvláda prechod.

Systémová dysfunkcia: Rigidná štruktúra ▫ rodina odmieta zmenu, alebo chaotická štruktúra ▫ rodina nevie zmenu integrovať.

Skupinovo-rodinná dysfunkcia: Partnerský subsystém sa nevie adaptovať ▫ deti preberajú roly. Súrodenci reagujú regresiou alebo rebelstvom.

Otázky
- Čo je teraz najväčšou vývinovou výzvou
- Ako ste zvládli poslednú zmenu
- Kto sa prispôsobuje najľahšie

Nástroje
- Rodinný životný cyklus
- Vývinová mapa adaptácie

Príklad A: „Adolescencia ako hrozba“

Syn (15) začína byť samostatný. Rodičia to vnímajú ako vzdor. Zakazujú mu kamarátov, kontrolujú telefón. Syn reaguje rebelstvom.

Diagnostické znaky: nezvládnutý prechod do adolescencie, rigidná štruktúra, naratív: „deti musia poslúchať“.

Otázky: Čo pre vás znamená, že syn dospieva? Ako ste zvládali prechody v minulosti? Čoho sa najviac obávate?

Nástroje: Životný cyklus rodiny, naratívna rekonštrukcia prechodov, vývinová mapa adaptácie.

ŠIESTY OKRUH: RODINNÁ FUNKČNOSŤ A SCHOPNOSTI

Vývinová dysfunkcia: Rodina stráca kompetenciu pri prechode do novej fázy.

Systémová dysfunkcia: Rodina dlhodobo nevie riešiť problémy ▫ chronická nefunkčnosť.

Skupinovo-rodinná dysfunkcia: Rodičia nevedia spolupracovať ▫ kompetencia sa rozpadá na úrovni subsystému.

Otázky
- Ako riešite problémy?
- Kto iniciuje riešenia?
- Ako sa rozhoduje, keď sú názory rozdielne?

Nástroje
- FAD (McMaster)
- Škály riešenia problémov a rozhodovania

Príklad A: „Všetko riešime na poslednú chvíľu“

Rodina nevie plánovať. Úlohy sa robia večer pred termínom, konflikty sa riešia až keď horí. Deti sú v strese, rodičia vyčerpaní.

Diagnostické znaky: nízka schopnosť organizácie, reaktívny štýl, žiadne výnimky z chaosu.

Otázky: Kedy sa vám darí fungovať dobre? Ako vyzerá deň, keď veci idú hladko? Kto najlepšie organizuje?

Nástroje: škály, napr. Beaversov model, analýza výnimiek z problému, profil schopností členov rodiny.

SIEDMY OKRUH: IDENTITA, HODNOTY A TRANSGENERAČNÉ VZORCE

Vývinová dysfunkcia: Rodina nevie aktualizovať svoje hodnoty pri prechode do novej fázy.

Systémová dysfunkcia: Transgeneračné vzorce rigidne riadia správanie (napr. „u nás sa neplače“).

Skupinovo-rodinná dysfunkcia: Rôzne subsystémy majú konfliktné hodnoty (napr. rodičia vs. adolescent).

Otázky
- Aké hodnoty sú pre rodinu najdôležitejšie
- Čo sa odovzdáva z generácie na generáciu
- Aké príbehy sa o rodine rozprávajú

Nástroje
- Genogram
- Naratívna rekonštrukcia
- Analýza rodinných mýtov

Príklad: „U nás sa problémy neriešia“

Tri generácie v rodine Majerovcov majú rovnaký vzorec: konflikt ▫ ticho ▫ odchod ▫ návrat bez rozhovoru. Syn (18) hovorí: „Neviem, ako sa rozpráva o problémoch.“

Diagnostické znaky: transgeneračný vzorec vyhýbania, rodinný mýtus: „mlčanie je pokoj“, lojalita k starým pravidlám.

Otázky: Aké príbehy sa v rodine odovzdávajú? Ako riešili konflikty vaši rodičia? Čo sa v rodine nesmie hovoriť?

Nástroje: Genogram s naratívnymi vrstvami, analýza rodinných mýtov, mapa lojality.

Zhrnutie

- Štruktúra ukazuje, kde sa dysfunkcia nachádza.
- Kohézia a flexibilita ukazuje, ako rodina drží pokope.
- Komunikácia ukazuje, ako sa dysfunkcia prenáša.
- Emócie a stres ukazujú, ako sa dysfunkcia reguluje.
- Vývinové úlohy ukazujú, kedy dysfunkcia vznikla.
- Kompetencia ukazuje, ako veľmi dysfunkcia narušila fungovanie.
- Identita a transgeneračné vzorce ukazujú, prečo dysfunkcia pretrváva.

Práca s rodinným scenárom

Definícia: Rodinný scenár je nevedomý plán života, ktorý si dieťa vytvára na základe rodinných posolstiev, očakávaní, vzťahových skúseností a „viet“, ktoré sa v rodine opakujú. Scenár obsahuje: rolu, ktorú má človek v rodine hrať (záchranca, obeť, prenasledovateľ...), povolenia (môžeš...) a zákazy (nesmieš...), očakávané správanie a spôsob, akým sa riešia konflikty, emócie, blízkosť.

Kazuistika: Pár: Lucia (34) a Peter (36). Téma: Lucia sa cíti preťažená, Peter pasívny. Pozadie: Lucia vyrastala v rodine, kde bola „tá zodpovedná“, starala sa o mladších súrodencov. Peter vyrastal v rodine, kde konflikty riešila mama a otec bol pasívny. Scenáre: Lucia: „Ak neurobím veci ja, nikto ich neurobí.“ Peter: „Ak sa stiahnem, konflikt prejde.“

Ukážky intervencií terapeuta:

Zviditeľnenie scenára: Terapeut: „Lucia, keď hovoríte ‚musím všetko sama‘, znie to ako veta, ktorú ste možno počúvali už dávno. Kto vám ju v rodine odovzdal?“ Lucia: „Mama. Vždy hovorila, že na ňu sa nikto nespolieha.“ Terapeut: „A Peter, keď sa stiahnete, koho tým pripomínate zo svojej rodiny?“

Prepojenie scenárov v párovej dynamike: Terapeut: „Luciin scenár ‚musím všetko sama‘ sa stretáva s Petrovým scenárom ‚radšej sa stiahnem‘. A tak sa obaja ocitnete v starých rolách, ktoré ste si nevybrali.“

Korektívna skúsenosť: Terapeut navrhne malý experiment: „Peter, skúste dnes večer prevziať jednu vec bez toho, aby vás Lucia musela požiadať. Lucia, skúste si všimnúť, čo sa vo vás deje, keď to neurobíte vy.“

Prepísanie scenára: Terapeut: „Aká nová veta by vám obom pomohla?“ Pár vytvorí: - Lucia: „Môžem dôverovať.“ Peter: „Môžem byť prítomný.“

Práca s rodinnými mýtmi

Definícia: Rodinný mýtus je kolektívne presvedčenie, ktoré rodina považuje za pravdu, aj keď nezodpovedá realite. Mýty chránia rodinu pred hanbou, chaosom alebo konfliktom, ale zároveň obmedzujú jednotlivcov.

Kazuistika: Rodina: rodičia + 15-ročný syn. Mýtus: „My sme dobrá rodina, problémy nemáme.“ Problém: syn má úzkosti, ale rodičia odmietajú pripustiť, že by niečo bolo „zlé“.

Ukážky intervencií terapeuta:

Zviditeľnenie mýtu. Terapeut: „Keď hovoríte, že ‚problémy nemáte‘, čo by sa stalo, keby ste pripustili, že syn prežíva náročné obdobie?“ Rodičia: „Nechceme, aby si ľudia mysleli, že sme zlyhali.“

Normalizácia. Terapeut: „Mnohé rodiny majú mýtus o dokonalosti. Je to spôsob, ako si udržať stabilitu. Ale niekedy to bráni tomu, aby sme videli, čo dieťa potrebuje.“

Bezpečné narušenie mýtu. Terapeut pracuje s malým krokom: „Skúsme dnes pripustiť len to, že syn prežíva stres. Nemusíme hovoriť o ‚probléme‘.“

Nový mýtus / nová rodinná veta. Rodina vytvorí: „Aj dobré rodiny majú náročné chvíle.“

Práca s lojalitou

Definícia: Lojalita je neviditeľné puto, ktoré dieťa cíti voči rodine. Môže byť: viditeľná (pomáham rodičom, rešpektujem pravidlá) alebo skrytá (obetujem svoje potreby, aby som nezradil rodinu).

Kazuistika: Pár: Jana (29) a Martin (31). Téma: Jana odmieta odísť od rodičov, aj keď to komplikuje vzťah. Pozadie: Jana je jedináčik, matka je chronicky chorá. Jana má pocit, že „zrada“ by bola odísť.

Ukážky intervencií terapeuta

Zviditeľnenie lojality. Terapeut: „Jana, keď hovoríte, že nemôžete odísť, znie to, akoby ste niesli veľkú zodpovednosť. Kto vám ju dal?“ Jana: „Mama vždy hovorila, že som jej jediná opora.“

Rozlíšenie lojality a lásky. Terapeut: „Láska neznamená obetovať svoj život. Lojalita môže byť aj zdravá – napríklad tým, že si chránite vlastné hranice.“

Intervencia cez genogram. Terapeut ukáže vzorec: „Vidím, že aj vaša mama bola ‚opora‘ svojej mamy.

Tento vzorec sa prenáša.“

Nová forma lojality. Terapeut: „Ako by vyzerala lojalita, ktorá vás nevyčerpáva?“ Jana: „Pomáhať, ale nie na úkor vzťahu.“

Transgeneračná trauma

Definícia: Transgeneračná trauma je trauma prenesená z jednej generácie na ďalšiu, aj keď dieťa samo traumatickú udalosť nezažilo. Prenáša sa cez: vzťahové správanie, reguláciu nervového systému, ticho, tabu, nevypovedané príbehy, epigenetické zmeny.

Kazuistika: Rodina: mama + 8 ročná dcéra. Pozadie: Mama prežila v detstve domáce násilie. Dcéra je úzkostná, bojí sa odlúčenia. Mama je hypervigilantná, stále kontroluje dcéru.

Ukážky intervencií terapeuta

Zviditeľnenie prenosu. Terapeut: „Vaša dcéra sa bojí, keď ste napätá. A vy ste napätá, lebo ste sa v detstve museli stále chrániť.“

Regulácia nervového systému. Terapeut učí mamu dychové techniky, grounding, krátke pauzy pred reakciou s cieľom naučiť matku regulovať sa ▫ dcéra sa učí regulovať.

Bezpečné pomenovanie príbehu. Terapeut: „Dcéra nepotrebuje detaily. Stačí veta: ‚Keď som bola malá, bolo to pre mňa niekedy ťažké. Teraz som v bezpečí a ty tiež.‘“

Korektívna skúsenosť. Terapeut pracuje s malými krokmi odlúčenia (napr. 5 minút v inej miestnosti). Dcéra zažíva, že odlúčenie = bezpečie.

Inšpirácia pre prax

Reflexia osobných silných stránok

Keď má supervídovaný tendenciu hodnotiť svoje schopnosti negatívne, môžeme mu v supervízii pomôcť zvýšiť sebadôveru tým, že sa zamyslí nad silnými stránkami, ktoré už má, a ktoré môžem vniesť do koučovania, príp. inej práce s klientom. Silnú stránku definujeme ako „už existujúcu schopnosť určitého spôsobu správania, myslenia alebo cítenia, ktorá je pre používateľa autentická a energizujúca a umožňuje mu optimálne fungovanie, rozvoj a výkon“. Preto je pravdepodobné, že odkrytie prirodzených silných stránok supervidovaných povedie následne k väčšej energii a autenticite v ich koučovaní.

Postup

Krok 1: Úspechy. Požiadajte supervidovaných, aby porozprávali krátky príbeh o úspechu, ktorý demonštruje ich kľúčovú silnú stránku. Vyhnite sa jednoduchej otázke „Aké sú vaše silné stránky?“, pretože na ňu môže byť ťažké odpovedať a mohla by viesť k povrchnej diskusii. Použite otázky ako napr:

- Čo by ste označili za svoje najvýznamnejšie úspechy?
- Aké vaše kľúčové silné stránky tieto úspechy opisujú?

Krok 2: Zistite príbehy o silných stránkach. Pokračujte všeobecnejšou diskusiou o silných stránkach - niektoré vzorové otázky sú uvedené nižšie. Možno budete chcieť vysvetliť, čo je silná stránka a prečo je dôležitá. Túto časť môžete vykonať aj v malých skupinách alebo dvojiciach v rámci skupinovej supervízie ako prelomenie ľadov.

- Čo je pre vás skvelý deň? Povedzte mi o najlepšom dni, na ktorý si spomínate?
- Kedy by vaši priatelia a rodina povedali, že ste najšťastnejší?
- Ak by ste si mohli naplánovať deň, po ktorom by ste sa cítili plní energie, čo by ste urobili?
- Aké každodenné činnosti robíte rád?
- Čo robíte, keď ste v najlepšej forme?
- Čo vám dáva najväčší pocit autenticity a toho, kým naozaj ste?
- Čo si myslíte, že vás najviac napĺňa energiou?

Krok 3: Aplikácia na rozvoj supervidovaného. Vyzvite supervidovaného, aby sa zamyslel nad tým, aké silné stránky si všimol pri rozprávaní svojich príbehov. Potom sa zamyslite nad tým, ako by ich mohli uplatniť vo svojej koučovacej/poradenskej práci.

- Ako môžete tieto silné stránky využiť pri koučovaní?
- Aké sú dôsledky pre vašu koučovaciu prax?
- Ako by mohli vaši klienti v koučingu zažiť, že využívate tieto silné stránky?
- Ktoré kľúčové silné stránky chcete viac využívať?

Ako pracovať s technikou ...

V skupinovej supervízii je dôležité dávať pozor na to, aby sa zabezpečilo, že nikto nebude v diskusii o silných stránkach dominovať, a že všetky silné stránky budú vnímané ako rovnako hodnotné. Je užitočné sa skupiny opýtať niečo v zmysle „Ako môžeme ako skupina zabezpečiť, aby sme sa navzájom podporovali v silných stránkach?“ - tým stanovujete normu využitia zdrojov a vzájomnej podpory. Vyvarujte sa veľmi povrchnej konverzácie, ktorá sa zameriava na zručnosti, napr. „Som veľmi flexibilný“. Rozvíjajte koncepty, napr. so zámerom detailnejšie preskúmať prenos charakteristiky do akcie. Uznajte to, čo sa ponúka a budujte na tom. Napríklad: „Dobre, takže keď ste flexibilný, aké ďalšie vlastnosti sú s flexibilitou spojené? Alebo ako sa prejavuje pri práci s klientmi? Tento prístup možno uplatniť aj pri diskusiách o prípadoch, v ktorých sa zaujímame o to, ako sa môžu uplatniť silné stránky, ktoré využili v predchádzajúcich úspechoch, v súčasnej situácii.

Hry a aktivity

SF diagnostika konfliktu – kompas konfliktu

Cieľ: rýchlo zmapovať, kde sa tím nachádza a čo už funguje.

Postup

Na flip napíšeš štyri osi:

- Spolupráca – Nespolupráca
- Dôvera – Nedôvera
- Otvorenosť – Uzavretosť
- Pokrok – Zaseknutie

Každý člen tímu anonymne označí bod na každej osi a následne malých skupinách odpovedajú na SF otázky:

- „Čo spôsobilo, že to nie je ešte horšie?“
- „Kde vidíme malé výnimky?“
- „Ktorá os sa môže posunúť o 0,5 bodu?“

Tím vytvorí 3 mikro-kroky, ktoré sú spoločné. Ide o SF verziu „diagnostiky“, ktorá neanalyzuje problém, ale zachytáva užitočné signály.

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

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.

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.

PRÁCA SO SKUPINOU

16. september 2026 – 4. február 2027

Po čase vám opäť ponúkame novinku v portfóliu Coachingplus. Ak pracujete so skupinami, možno vás zaujme 5 modulový program zameraný na rozvoj zručností práce s rôznymi typmi skupín.

Program je vhodný pre poradenských, školských aj klinických psychológov/ičky, liečebných, špeciálnych a sociálnych pedagógov/ičky, sociálnych pracovníkov/čky, arteterapeutov/ky, facilitátorov/ky, mediátorov/ky, lektorov/ky, tímových koučkov/ky, vychovávateľov/ky aj pedagógov/ičky zážitkovej pedagogiky, supervízorov/ky, ale aj pre vedúcich pracovníkov/čky... proste pre všetkých z vás, ktorí pracujú so skupinami a chcú prehĺbiť a rozšíriť si svoje kompetencie práce so skupinami.

Zámerom programu je vytvoriť priestor na sebaskúsenosť a následný nácvik facilitácie rôznych typov skupín. Budeme sa venovať tomu ako viesť poradenské a terapeutické skupiny, ako viesť rozvojové a sebaskúsenostné skupiny, ako facilitovať podporné a svojpomocné skupiny, ako pracovať s dynamikou malých skupín a tímov v kontexte facilitácie, koučovania, ale aj riadenia. Špecificky sa budeme venovať odlišnostiam pri vedení detských a adolescentných skupín. Frekventanti/ky programu budú mať od tretieho modulu pravidelný priestor na vedenie skupiny so spätnou väzbou a nácvik konkrétnych facilitačných zručností. Program umožní frekventantom/kám jasnejšie vymedziť svoju odbornú identitu, spoznať rôzne typy skupín, ako aj indikácie aj kontraindikácie skupinovej práce. V priebehu jednotlivých modulov budú frekventanti/ky podporení v tom, aby postupy, modely a aktivity aplikovali vo svojej odbornej praxi. Supervízia a mentoring budú súčasťou programu v posledných dvoch moduloch.

Vzdelávací program pozostáva z dvoch častí:

- Zážitkovo-sebaskúsenostná časť: prvé dva moduly, ktorých cieľom je vytvoriť priestor pre zážitok a reflexiu zážitku v rôznych formách skupín a skupinovej dynamiky.
- Tréningovo-metodologická časť: zvyšné tri moduly, ktorých cieľom je nácvik praktických zručností, práca s metodológiou a rozvoj identity v odborných rolách facilitátorov/iek skupiny.

Súčasťou vzdelávacieho programu je aj séria teoretických webinárov ku každej téme, ktoré dopĺňajú zážitkovo a tréningovo orientovaný vzdelávací skupinový proces. Ďalšou súčasťou sú aj manuály k programu, handouty k cvičeniam a odkazy na ďalšie aktivity, ktoré môžu účastníci využiť pri svojej práci so skupinami.

Po absolvovaní zážitkovo-sebaskúsenostnej časti programu sa frekventanti/ky môžu rozhodnúť, či budú v ďalších troch moduloch pokračovať.

Lektormi programu sú Marta Špaleková a Vladimír Hambálek. Na vybrané časti programu, k špecifickým témam budú prizývaní hostia.

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

SUPERVÍZIA VZŤAHOVEJ VÄZBY

15. októbra 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

PORADENSKÝ PROCES – VÝCVIK ZRUČNOSTÍ

29. október 2026 – 17. december 2027 – PREZENČNE

Pozývame vás na druhý beh výcviku v poradenských zručnostiach v prezenčnej forme. Ak máte záujem o intenzívnu formu vzdelávania v téme poradenský proces, pozývame vás na ucelený výcvik, ktorý sme tentokrát rozšírili o 2 dvojdňové stretnutia a teda bude prebiehať formou 12 dvojdňových stretnutí. Lektormi budú Vlado Hambálek, Zuzka Zimová, Renáta Matejová a Zuzka Benkovičová. Vzdelávací program je akreditovaný MŠVVaŠ SR ako inovačné vzdelávanie v rozsahu minimum 50 hodín. Miesto konania bude v Bratislave na Záborského 29, v čase 1. deň 9:00-17:00. a 2. deň 8:30-15:30. V prípade, že máte záujem, ozvite sa nám a zaistite si miesto.

Termíny dvojdňových stretnutí:
2026:
29.-30.10.
30.11. - 1.12.
2027:
21.-22. 1.
18.-19. 2.
18.-19. 3.
22.-23. 4.
20.-21. 5.
24.-25. 6.
9.-10. 9.
21.-22.10.
25.-26.11.
16.-17.12.

SUPERVÍZIA SUPERVÍZIE A MENTORINGU

25. november 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.

Coachingplus

SEBASKÚSENOSTNÁ ZÁŽITKOVÁ SKUPINA

9 modulový program
25. február 2027 – 28. január 2028

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:
25. – 26. 2. 2027
2. 4.
6. – 7. 5.
4. 6.
1. – 2. 7.
23. – 24. 9.
5.11.
2. – 3.12.
27. – 28. 1. 2028

PRÁCA S PÁROM A RODINOU

11. február 2027 – 18. február 2028 – PREZENČNE

Výcvik bude nadväzovať na prebiehajúcu sériu webinárov. Pre účastníkov celej série platí zľava 10% z celkovej sumy. Výcvik budú viesť Vlado Hambálek, Zuzana Zimová a hostia. Miesto konania bude v Bratislave na Záborského 29, v čase 1. deň 9:00-17:00. a 2. deň 8:30-15:30. V prípade, že máte záujem, ozvite sa nám a zaistite si miesto.

Termíny:
11. – 12. 2. 2027
11. – 12. 3.
15. – 16. 4.
13. – 14. 5.
17. – 18. 6.
26. – 27. 8.
16. – 17. 9.
14. – 15.10.
18. – 19.11.
9. – 10. 12.
20. – 21. 1. 2028
17. – 18. 2.

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.