Obsah news

- Sexualita, intimita a telesnosť vo vzťahu, práca s rozdielmi v sexuálnych potrebách, hanbou, blokmi a tabu
- Supervízna aktivita „Karty silných stránok“
- SF tímová aktivita o „scenároch konfliktu“

Obsah

Sexualita, intimita a telesnosť vo vzťahu 2

Inšpirácia pre prax 7

Karty silných stránok

Hry a aktivity 8

Tri budúcnosti konfliktu

Akcie a podujatia 10

Sexualita, intimita a telesnosť vo vzťahu

Sexualita nie je izolovaný problém jednotlivca, ale dynamický proces prepojený s rodinnými vzorcami, kultúrnymi normami a partnerskou interakciou. Systémová perspektíva zdôrazňuje, že symptóm (napr. nízke libido, bolestivosť, erektilné ťažkosti) je často signálom širšieho vzťahového napätia. Integratívny prístup pridáva pohľad na neurobiológiu, pripútanie a životné cykly páru. Terapeut preto pracuje s kontextom, nie iba so symptómom. Sexualita sa chápe ako jazyk vzťahu.

Existuje rozdiel medzi párovou terapiou, ktorá reflektuje a zahŕňa témy sexuality jeho členov a sexuálnou terapiou. Sex terapia páru pracuje so sexualitou ako primárnou témou a odbornou kompetenciou, zatiaľ čo párová terapia so sexuálnou témou pracuje so sexualitou ako jednou z mnohých dimenzií vzťahu. Sexualita je tu hlavná téma, symptóm aj cieľ terapie. Terapeut má špecializované vzdelanie v sexuológii, telesnej práci, sexuálnych dysfunkciách, traume a medicínskych faktoroch. Pracuje sa s konkrétnymi sexuálnymi symptómami (bolesť, erekcia, anorgazmia, nízke libido, rozdiely v túžbe). Intervencie sú špecifické: podpora zmyselnosti, telesná regulácia, psychoedukácia o cykloch túžby, práca s fantáziami, rekonštrukcia erotiky. Sexualita je chápaná ako samostatný systém, ktorý má vlastné pravidlá, cykly a potreby. Párová terapia, v ktorej sa objaví téma sexuality pracuje so sexualitou ako jednou z tém, nie s primárnym cieľom. Terapeut pracuje najmä s komunikáciou, konfliktom, pripútaním, mocou, cyklami blízkosti. Sexualita sa chápe ako odraz vzťahovej dynamiky, nie ako samostatný systém. Intervencie sú vzťahové: emočná regulácia, cykly konfliktu, naratívne prepisy, práca s hranicami. Terapeut nepracuje s detailnými sexuálnymi technikami ani s medicínskymi aspektmi dysfunkcií.

Podobnosti a rozdiely

Primárny cieľ terapie
- Sex terapia: riešiť sexuálny symptóm, obnoviť erotickú funkciu, zvýšiť sexuálnu pohodu.
- Párová terapia: zlepšiť vzťahovú dynamiku, komunikáciu, bezpečie; sexualita je sekundárna.

Teoretický rámec
- Sex terapia: biopsychosociálny model, sexuálne cykly, trauma, telesná práca.
- Párová terapia: pripútanie, systémová dynamika, cykly konfliktu, emócie.

Typ intervencií
- Sex terapia: senzate focus, telesné cvičenia, psychoedukácia o túžbe, práca s fantáziami.
- Párová terapia: komunikácia, emočná regulácia, hranice, cykly blízkosti–vzdialenia.

Práca so symptómom
- Sex terapia: symptóm je jadro práce (napr. bolesť pri styku).
- Párová terapia: symptóm je signál vzťahového napätia.

Kompetencie terapeuta
- Sex terapeut: špecializované vzdelanie, znalosť medicínskych faktorov, trauma, telesná práca.
- -Párový terapeut: vzťahová dynamika, pripútanie, komunikácia, konflikty.

Práca s telom
- Sex terapia: telesná regulácia, dych, senzualita, telesné hranice.
- Párová terapia: telo ako zdroj emócií, nie ako erotický systém.

Situácia: „Máme rozdielne libido.“

Sex terapia páru skúma cykly túžby, hormonálne faktory, stres, trauma, telesnú reguláciu. Navrhuje erotické rituály, podporuje prácu s fantáziami a cieľom je obnoviť erotickú vitalitu. Párová terapia skúma konflikty, resentiment, pripútanie, komunikáciu. Pracuje s tým, ako sa pár približuje a vzďaľuje. Cieľom je zlepšiť vzťahové bezpečie.

Reflexívne otázky pre sex terapeutov
- Pracujem so sexualitou ako samostatným systémom, alebo ju redukujem na vzťahový problém?
- Ako integrujem telesnú perspektívu a neurobiológiu?
- Kde potrebujem doplniť odborné kompetencie (trauma, medicínske faktory)?
- Ako pracujem s vlastným diskomfortom pri explicitných témach?

Pre párových terapeutov
- Kedy je sexualita odrazom vzťahovej dynamiky a kedy je samostatným symptómom?
- Kedy je vhodné odporučiť páru sex terapiu?
- Ako podporujem komunikáciu o túžbe, hanbe a hraniciach?
- Ako pracujem s polaritou blízkosť–vzdialenosť v kontexte erotiky?

Reflexívne otázky pre oba tábory terapeutov:
- Ako rozumiem symptómu v kontexte celého systému, nie len jednotlivca?
- Ktoré rodinné alebo kultúrne vzorce môžu byť prítomné v sexualite páru?
- Ako pracujem s vlastnými predsudkami o „normálnej“ sexualite?

Rozvoj odboru

- Éra mechanického chápania sexuality (Masters, Johnson): zamerané na fyziológiu a lineárny sexuálny cyklus.
- Éra túžby (Kaplan): skúma komplexnosť túžby a motivačné systémy.
- Éra medikalizácie (počiatky viagry): redukcia problému na biochémiu, hydrauliku, izolácia pacienta – izolácia symptómu vytvára tlak na výkon.
- Systémová éra: bio-psycho-sociálna integrácia – sexualita ako prepojená ekológia so zapojením partnera, prepojenia vzťahovej dynamiky, emocionálneho spojenia, psychologického/motivačného systému a biológie.

Skúmanie 5 vrstiev: biologickej (medicínskej), individuálnej (psychologickej), dyadickej (vzťahovej, párovej), medzigeneračnej (pôvodná rodina), spoločenskej a kultúrnej.

Vrstvy a ich vplyv

1. Vplyv liekov (SSRI, antidepresíva), chronické ochorenia (diabetes, kardio), prirodzené procesy starnutia a hormonálne zmeny.
2. Úzkosť zo zlyhania a performačný tlak, vnútorná pohoda a jej vplyv na libido, nespracovaná trauma, alebo osobnostná štruktúra.
3. Cirkularita/rekurzivita – problém sa udržiava tým, ako sa ho partneri snažia vyriešiť, partneri sa stávajú nepriateľmi namiesto spojencov (úzkosť vedie k odmietnutiu, ktoré frustruje a vedie k ďalšiemu vyhýbaniu).
4. Medzigeneračné sexuálne scenáre (sexuálny genogram): Zo strany partnera: nevypovedané tabu (napr. ticho okolo sexuality v detstve vytvára povedomé zahanbenie a vinu u dospelých. Z druhej strany: prenos úzkostných, alebo vyhýbavých vzorcov do intimity. Ďalšia generácia: historické zranenia z oboch línií sa presúvajú do súčasnej spálne.
5. Dostupnosť a vplyv internetu a smartfónov, vplyv kultúry a mýtov ako sex vyzerá v médiách, pornografia a nereálne očakávania performatívneho modelu, hlboko zakorenené morálne konflikty a pocity viny.

Rola terapeuta

- Klinik: skúma traumu, ale aj systémové väzby a párovú dynamiku.
- Edukátor: učí techniky, napr. všímavosť, rozbíja mýty, podporuje objavovanie slasti.
- Advokát: podporuje práva na zmysluplný, bezpečný a autentický sexuálny život.

Fázy práce so sexuálnymi témami v terapii

Vstupná stabilizácia a bezpečie

Ciele

- Znížiť napätie a hanbu pri otváraní témy sexuality.
- Vytvoriť bezpečný rámec pre oboch partnerov.
- Získať základné informácie o motivácii, očakávaniach a hraniciach.
- Identifikovať rizikové faktory (trauma, násilie, zdravotné problémy).

Metódy/techniky: normalizácia a destigmatizácia (jazyk bezpečia, validácia), kontrakt o komunikácii (pravidlá, tempo, hranice), screening bezpečia (trauma, násilie, medicínske faktory), zrkadlenie a spomalenie (regulácia pri citlivých témach).

Diagnostické mapovanie – vzťah + sexualita

Ciele

- Pochopiť dynamiku páru v dvoch paralelných systémoch: vzťahovom a sexuálnom.
- Identifikovať, či je sexualita primárny alebo sekundárny symptóm.
- Zmapovať cykly blízkosti – vzdialenia a cykly túžby.
- Zachytiť implicitné dohody, hanbu, obrany a telesné signály.

Metódy/techniky: sexuálna a vzťahová anamnéza (naratívne mapovanie), mapovanie cyklov (vizualizácia, časové osi), hypotetické otázky (odhalenie implicitných dohôd), telesné ukotvenie (sledovanie signálov tela pri citlivých témach).

Formulácia cieľov a kontraktu

Ciele

- Vytvoriť spoločné, realistické a bezpečné ciele.
- Rozlíšiť funkčné, vzťahové a erotické ciele.
- Dohodnúť tempo, hranice a spôsob práce.
- Zahrnúť medicínske odporúčania, ak sú potrebné.

Metódy / techniky: SMART ciele pre páry (konkrétnosť, merateľnosť), tri úrovne cieľov (funkčné–vzťahové–erotické), kontrakt o hraniciach (čo je/nie je súčasťou terapie), spoločná formulácia hypotézy (čo udržiava problém).

Práca s komunikáciou a emocionálnym bezpečím

Ciele

- Zlepšiť schopnosť hovoriť o sexualite bez obrán.
- Znížiť kritiku, hanbu a vyhýbanie.
- Posilniť emočnú dostupnosť a reguláciu.
- Vytvoriť jazyk pre túžbu, hranice a potreby.

Metódy/techniky: metakomunikácia (hovoriť o tom, ako hovoria), zrkadlenie + validácia (bezpečná emočná odozva), práca s pocitmi a potrebami pre sexualitu (pozorovanie–pocit–potreba–prosba), regulácia konfliktu (pauzy, spomalenie, deeskalácia)

Coachingplus

Intervencie zamerané na sexualitu

Ciele
- Zlepšiť komfort, blízkosť a telesné uvedomovanie.
- Znížiť úzkosť, tlak na výkon a obrany.
- Podporiť zvedavosť, hravosť a nové rituály intimity.
- Pracovať s rozdielmi v túžbe a s cyklami stresu.

Metódy/techniky: telesné uvedomovanie a regulácia (dych, orientácia, tempo), rituály blízkosti (čas pre kontakt, nie výkon), psychoedukácia o cykloch túžby (reaktívna vs. spontánna túžba), práca s rozdielmi v túžbe (vyjednávanie potrieb, hraníc a tempa), bezpečná práca s traumou (stabilizácia, kontrola tempa, telesné hranice).

Integrácia vzťahovej a sexuálnej roviny

Ciele
- Prepojiť zmeny v komunikácii so zmenami v sexualite.
- Stabilizovať nové vzorce blízkosti a intimity.
- Podporiť autonómiu aj pripútanosť.
- Vytvoriť udržateľné rituály pre budúcnosť.

Metódy/techniky: reflexia cyklov pred a po zmene (čo sa zmenilo), integratívne rozhovory (prepájanie rovín), budovanie rituálov (udržateľné návyky), posilnenie autonómie (priestor pre individualitu).

Ukončenie, konsolidácia a prevencia relapsu

Ciele
- Upevniť nové kompetencie páru.
- Vytvoriť plán pre situácie, keď sa sexualita opäť zablokuje.
- Zhodnotiť proces a pomenovať zmeny.
- Podporiť autonómiu bez terapeuta.

Metódy/techniky: záverečná reflexia (čo sa naučili, čo funguje), plán relapsu (čo robiť, keď sa objaví starý vzorec), rituál ukončenia (symbolické uzavretie procesu), posilnenie kompetencií (čo si odnášajú).

Reflexia centrálnych tém v terapii

Zameranie sa na históriu sexuality – nie ako anamnézy, ale ako naratívneho objavovania.

Sexualita páru sa vyvíja v cykloch: obdobia blízkosti, stagnácie, zranení, obnovy. Terapeut sleduje, ako sa sexualita menila v kontexte životných udalostí (deti, stres, trauma, nevera). Dôležité je pomenovať implicitné dohody, ktoré pár nikdy neuzavrel vedome. Sexualita sa tak stáva mapou ich vzťahovej dynamiky.

Reflexívne otázky:
- Ako pomáham páru pomenovať ich implicitné sexuálne dohody?
- Ktoré momenty v ich histórii najviac formovali ich sexualitu?
- Ako reagujem, keď sa objaví téma hanby alebo mlčania?

Zameranie sa na vzťahovú väzbu a erotickú energiu

Integratívna terapia zdôrazňuje, že erotika a pripútanie sú dve rôzne, no prepojené roviny. Bezpečná pripútanosť vytvára základ pre experimentovanie, no prílišná fúzia môže erotiku tlmiť. Systémová perspektíva dopĺňa, že erotické napätie vzniká v priestore medzi dvoma autonómiami. Terapeut pracuje s polaritami: blízkosť vs. vzdialenosť, istota vs. túžba. Cieľom nie je „viac sexu“, ale viac živosti vo vzťahu.

Reflexívne otázky:
- Ako pomáham páru rozlišovať medzi pripútanosťou a erotikou?
- Kde vidím stratu polarity u páru?
- Ako pracujem s vlastným diskomfortom pri téme erotiky?

Komunikácia o sexualite.

Väčšina sexuálnych problémov je komunikačná, nie technická. Pár často nemá jazyk pre túžbu, hranice, fantázie či zranenia. Terapeut učí „metakomunikáciu“ – hovoriť o tom, ako spolu hovoria. Dôležitá je regulácia, spomalenie a vytváranie bezpečia. Komunikácia o sexualite je zároveň komunikáciou o moci, hanbe a zraniteľnosti.

Reflexívne otázky:
- Ako podporujem jazyk, ktorý umožňuje hovoriť o túžbe bez hanby?
- Kde sa v komunikácii páru objavuje mocenská nerovnováha?
- Ako pracujem s momentmi, keď jeden partner „zatvára“ tému?

Sexuálne symptómy ako vzťahové signály.

Systémová terapia chápe symptóm ako adaptívnu funkciu systému – niekedy chráni, niekedy stabilizuje. Integratívna terapia pridáva neurobiologické vysvetlenia (stres, trauma, hormonálne cykly). Terapeut skúma, čo symptóm „robí“ pre pár: chráni pred konfliktom? Udržiava vzdialenosť? Vyjadruje nevypovedané potreby? Symptóm sa stáva vstupnou bránou k hlbšiemu porozumeniu.

Reflexívne otázky:
- Akú funkciu môže mať symptóm v dynamike páru?
- Ako rozlišujem medzi psychologickým, vzťahovým a medicínskym faktorom?
- Ako reagujem, keď symptóm vyvoláva vo mne rýchlu potrebu „opraviť“?

Trauma, telo a sexualita.

Trauma sa ukladá v tele a ovplyvňuje sexualitu. Terapeut pracuje s reguláciou, telesným uvedomovaním, hranicami a tempom. Sexualita môže byť miestom retraumatizácie, ale aj liečenia. Dôležité je rozlišovať medzi konsenzom a skutočným súhlasom (embodied consent). Pár sa učí vytvárať priestor, kde je telo rešpektované.

Reflexívne otázky:
- Ako pracujem s telesnými signálmi klientov počas sedenia?
- Kde môže byť sexualita páru ovplyvnená nevyriešenou traumou?
- Ako podporujem „embodied consent“ v terapii?

Nevera, hranice a obnovovanie dôvery.

Nevera sa chápe ako narušenie dohody, nie ako dôkaz konca vzťahu. Systémová terapia skúma kontext, ktorý nevere predchádzal. Proces obnovy zahŕňa tri fázy: stabilizácia, porozumenie, rekonštrukcia. Sexualita po nevere môže byť paradoxne živšia, ak sa pár naučí nový spôsob intimity.

Reflexívne otázky:
- Ako pracujem s vlastnými predsudkami o nevere?
- Ktoré nevypovedané dohody boli porušené?
- Ako pomáham páru vytvoriť nové hranice, nie len obnoviť staré?

Erotická rekonštrukcia a nové rituály.

Integratívna terapia zdôrazňuje tvorbu nových erotických rituálov – nie techník, ale zážitkov. Systémová perspektíva dopĺňa, že rituály stabilizujú systém a vytvárajú predvídateľnosť. Pár sa učí spomaľovať, experimentovať, vytvárať priestor pre hru a zvedavosť. Erotická rekonštrukcia nie je o výkone, ale o návrate k vitalite.

Reflexívne otázky:
- Ako podporujem páry v tvorbe nových erotických rituálov?
- Kde vidím rigiditu, ktorá bráni experimentovaniu?
- Ako pracujem s vlastným komfortom pri navrhovaní erotických úloh?

Sexualita sa mení s vekom, rodičovstvom, menopauzou, chorobou či stratou.

Systémová terapia sleduje, ako sa mení rovnováha rolí a moci. Integratívna terapia pridáva neurobiologické a hormonálne aspekty. Terapeut pomáha páru prijať zmenu ako prirodzenú, nie ako zlyhanie. Sexualita sa stáva flexibilným priestorom adaptácie.

Reflexívne otázky:
- Ako pracujem s očakávaniami páru o „normálnom“ sexuálnom fungovaní v rôznych fázach života?
- Kde vidím rigidné naratívy o veku a sexualite?
- Ako podporujem flexibilitu a adaptáciu?

Terapeutova osobnosť, komfort a hranice sú súčasťou procesu.

Sexualita je citlivá téma, ktorá aktivuje prenos aj protiprenos. Terapeut musí pracovať so svojou hanbou, predsudkami a telesnými reakciami. Etika zahŕňa transparentnosť, jasné hranice a kultúrnu citlivosť. Sebareflexia je nevyhnutná pre bezpečnú prácu.

Reflexívne otázky:
- Kde cítim svoje hranice pri práci so sexualitou?
- Ako pracujem s vlastným protiprenosom?
- Ktoré témy vo mne vyvolávajú napätie alebo hanbu?

Sexualita a rodina, sexualita ako súčasť rodinnej terapie

Sexualita sa v rodine objavuje nie ako erotická téma, ale ako vývinová, hranicová, vzťahová a systémová téma, ktorá sa dotýka všetkých členov rodiny iným spôsobom. Sexualita sa v rodinnej terapii objavuje vtedy, keď:
- ide o vývinové témy (puberta, identita, prvé vzťahy)
- ide o hranice a rodičovstvo (nahota, súkromie, spánkové usporiadanie)
- ide o rodinné mýty a tabu (čo sa „v tejto rodine“ o sexualite smie/nesmie)
- ide o transgeneračné vzorce (hanba, rigidita, hypersexualizácia, mlčanie)
- ide o traumu alebo rizikové správanie (bez explicitných detailov)
- ide o dôsledky partnerskej sexuality rodičov na deti (konflikty, nevera, napätie)

Rodinná terapia nepracuje so sexualitou ako erotickou funkciou. Pracuje so sexualitou ako systémovým fenoménom, ktorý ovplyvňuje hranice, bezpečie, komunikáciu a vývin

<u>Sexualita ako vývinová téma</u>

Kedy sa to týka celej rodiny
- dieťa vstupuje do puberty
- rodičia nevedia, ako hovoriť o sexualite
- rozdiely v rodičovských štýloch (prísny vs. liberálny)
- téma identity (LGBTQ+, orientácia, rod)

Metódy: vývinová psychoedukácia (čo je normálne, čo očakávať), facilitácia rodinného dialógu (bez hanby, bez moralizovania), práca s rodičovskými obavami (bezpečie, hranice, hodnoty).

Sexualita ako téma hraníc a súkromia

Kedy sa to týka celej rodiny
- deti vidia rodičov nahých a rodičia nevedia, čo je primerané
- spánkové usporiadanie (spoločné spanie, prechody)
- téma súkromia pri hygiene, prezliekaní, dverách

Metódy: mapovanie hraníc v rodine, kontrakt o súkromí, normalizácia vývinových potrieb.

Sexualita ako rodinný mýtus alebo tabu

Kedy sa to týka celej rodiny
- rodina má rigidné pravidlá („o sexe sa nehovorí“)
- hanba sa prenáša transgeneračne
- sexualita je spojená s moralizovaním alebo strachom

Metódy: naratívna externalizácia mýtu, transgeneračné mapovanie, rekonštrukcia rodinného príbehu.

Sexualita ako dôsledok partnerskej dynamiky rodičov

Kedy sa to týka celej rodiny
- deti sú svedkami konfliktov, napätia, neverných epizód
- rodičia majú rozdielne hranice voči deťom
- sexualita rodičov je zdrojom napätia, ktoré deti „nasávajú“

Metódy: práca s trianguláciou, zviditeľnenie rodičovskej koalície, reparácia po narušení dôvery.

Sexualita ako rizikové správanie alebo trauma

Kedy sa to týka celej rodiny
- dieťa zažíva rizikové správanie (online, vrstovníci)
- rodina reaguje panikou, hanbou alebo mlčaním
- trauma jedného člena ovplyvňuje celú rodinu

Metódy: stabilizácia a bezpečie, rodinná regulácia, koordinácia s odborníkmi.

Sexualita ako téma identity a inklúzie

Kedy sa to týka celej rodiny
- dieťa alebo dospievajúci prežíva otázky identity
- rodina reaguje strachom, odmietnutím alebo zmätením
- rodičia potrebujú podporu v adaptácii

Metódy: práca s rodinnými reakciami, podpora bezpečného priestoru, naratívna validácia identity.

Čo rodinná terapia nerobí?

Rodinná terapia nepracuje so sexualitou ako:
- erotickou funkciou
- sexuálnymi technikami
- detailmi partnerskej intimity
- explicitnými opismi

To patrí do sex terapie, nie do rodinnej terapie. Rodinná terapia pracuje so sexualitou ako systémovým fenoménom, nie ako erotickým.

Inšpirácia pre prax

Karty silných stránok

Táto technika môže supervidovaným pomôcť definovať ich osobný štýl poradenstva, terapie, či koučovania. Použitie kariet na rozprávanie o ich silných stránkach môže byť cenným východiskom. Môže to byť aj dobrý spôsob, ako sa zaoberať rizikovým správaním alebo vlastnosťami tým, že sa opíšu „silné stránky, ktoré sú „prehnané“, a nie slabé stránky. To umožní akcentovať potrebu rovnováhy pri uplatňovaní kľúčových silných stránok. Z rozhovoru môže vyplynúť plán rozvoja. Táto technika využíva súbor kariet alebo slov na uľahčenie diskusie o „silných stránkach“. Jednou z najznámejších sád kariet je Values in Action Inventory (VIA), ktorá obsahuje 24 silných stránok, ako je uvedené nižšie.

1. Kreativita
2. Zvedavosť
3. Otvorenosť mysle
4. Láska k učeniu
5. Schopnosť perspektív
6. Odvaha
7. Vytrvalosť
8. Integrita
9. Nadšenie
10. Láska
11. Láskavosť
12. Sociálny záujem
13. Tímová práca
14. Spravodlivosť
15. Vedenie
16. Odpustenie
17. Skromnosť
18. Uvážlivosť
19. Samoregulácia
20. Ocenenie krásy
21. Vďačnosť
22. Optimizmus
23. Humor
24. Zmysel pre cieľ

Postup

Vytvorte alebo zakúpte sadu kariet - na každej karte by mala byť uvedená jedna silná stránka. Niektoré slová nemusia byť vhodné pre váš kontext, takže ich môžete primerane nahradiť. Kľúčová hodnota spočíva v tom, že supervidovaný vysvetlí, čo pre neho konkrétny pojem znamená.

Krok 1: Výber a diskusia o silných stránkach. Rozložte karty a položte supervidovanému súbor otázok, ako napríklad: Ktoré sú vaše tri najsilnejšie stránky? Ako ich uplatňujete? Ako vám slúžia? Ktoré silné stránky najviac ovplyvňujú vašu odbornú prax s klientmi? Aké dôsledky to má? Vyberte si jednu a vyjadrite jej kľúčovú hodnotu pre vaše poradenstvo (terapiu, koučing...)? Ako môžu vaši klienti pociťovať túto silu?

Krok 2: Rozvoj silných stránok. Ktorá silná stránka je potrebná, ale vo vašom súčasnom poradenstve (koučingu, terapii...) chýba? Prečo je to dôležité? Ktoré silné stránky by vám mohli byť pri koučovaní najužitočnejšie? Ako by ste ich mohli rozvíjať? Ktoré z vašich ďalších silných stránok by mohli uľahčiť tento rozvoj? Ktorú silu môžete niekedy preháňať?

Krok 3: Zhrnutie. Ako by ste teraz opísali svoju poradenskú (koučovaciu...) filozofiu alebo štýl? Na aké silné stránky sa máte najviac zamerať? Ako by ste mohli využiť svoje silné stránky novým spôsobom?

Krok 4: Preskúmanie procesu. Ako ste sa cítili, keď ste hovorili o svojich silných stránkach? Čo si z tohto rozhovoru odnášate?

Ako pracovať s technikou ...

Buďte citliví na hĺbku rozhovoru, pretože môže odhaliť hlboko zakorenené základné hodnoty. Ak ide o skupinovú supervíziu, môže to znamenať, že supervidovanému odporučíte, aby sa problém lepšie riešil v rámci supervízie 1:1. Napríklad rozhovor o dôležitosti integrity môže ľahko odhaliť prípad, keď supervidovaný neprejavil integritu, akú by si želal alebo o akú by sa usiloval. Ak má supervidovaný tendenciu preceňovať svoje schopnosti s obmedzenou kritickou reflexiou, nemusí to byť užitočný prístup. Môže to jednoducho potvrdiť a nafúknuť jeho ego tým, že sa zameriava len na silné stránky, pričom neodhalí žiadne slepé miesta, pretože nedokáže identifikovať, kedy sa silná stránka prehnala. Keď má supervidovaný krízu sebadôvery v dôsledku mimoriadne náročného sedenia s klientom, tento prístup ho môže povzbudiť k tomu, aby zvážil, ktoré silné stránky využil napriek neoptimálnej skúsenosti. Napríklad, klient sa mohol vyhýbať, a napriek tomu si poradca zachoval zvedavosť alebo húževnato hľadal nové uhly pohľadu. Túto metódu možno použiť aj vtedy, keď má supervidovaný pocit, že sa pri špecifickom klientovi alebo na nejakej situácii zasekol. Supervízor sa zaujíma o to: Ktoré silné stránky sú v tejto situácii potrebné? Akú silu máte, ale nepoužívate ju? Karty s obrázkami silných stránok môžu byť tiež užitočné na to, aby sa ľudia dostali z ich kognitívneho vzorca a ponúkli kreatívnejší prístup. Tento prístup môže byť užitočný najmä na budovanie sebadôvery, definovanie filozofie odbornej práce alebo na podporu supervidovaného v jeho jedinečnosti.

Hry a aktivity

Tri budúcnosti konfliktu

Cieľ

Rozšíriť perspektívu tímu v konflikte, znížiť polarizáciu, vytvoriť realistickú a užitočnú cestu dopredu. Tím v konflikte často vidí len jednu budúcnosť – tú negatívnu. SF prístup pracuje s užitočnou budúcnosťou, nie s ideálnou. Tri budúcnosti vytvárajú kognitívnu flexibilitu, znižujú rigiditu a otvárajú priestor pre mikro-kroky. Aktivita je vhodná pre tímy, ktoré sú zaseknuté, polarizované, unavené z analýzy problému, potrebujú nový jazyk spolupráce.

Príprava pre facilitátora: flipchart rozdelený na tri veľké polia, post-it lístky v troch farbách, fixy pre každého, pripravené otázky na kartičkách (voliteľné).

Postup

Krok 1 – Otvorenie (2 min): „Dnes sa pozrieme na náš konflikt z troch rôznych uhlov. Nie preto, aby sme ho analyzovali, ale aby sme našli užitočnú cestu dopredu.“ Krátke pravidlo: žiadne obviňovanie, krátke vety, orientácia na budúcnosť.

Krok 2 – Tri budúcnosti (15–20 min) Tím pracuje v tichu, každý sám:
A. Najpravdepodobnejšia budúcnosť (realistická, ak neurobíme nič špeciálne). Otázky na flip:
- „Ako to bude vyzerať, ak pôjdeme ďalej takto?“
- „Čo sa bude diať?“
- „Ako to ovplyvní spoluprácu?“

Každý napíše 3–5 post-itov.

B. Najlepšia možná budúcnosť (optimistická, ale nie sci-fi). Otázky:
- „Ako by to vyzeralo, keby sa veci vyvinuli najlepšie, ako si vieme predstaviť?“
- „Čo by sme robili inak?“
- „Čo by si všimli ľudia okolo nás?“

C. Najužitočnejšia budúcnosť (SF verzia – nie ideálna, ale praktická a dosiahnuteľná). Otázky:
- „Ktoré prvky z najlepšej budúcnosti sú reálne?“
- „Čo je pre nás všetkých užitočné?“
- „Čo je dosiahnuteľné v najbližších 14 dňoch?“

Každý opäť napíše 3–5 post-itov.

Krok 3 – Kolektívne triedenie (10 min). Tím v tichu prichádza k flipu a lepí svoje lístky.Facilitátor sa pýta:
- „Čo vás prekvapilo?“
- „Kde vidíte podobnosti?“
- „Ktoré lístky sú najviac užitočné?“

Krok 4 – SF syntéza (10 min) Tím vytvorí jednu spoločnú vetu pre každú budúcnosť. Príklady:
- Najpravdepodobnejšia: „Ak nič nezmeníme, budeme sa ďalej míňať v komunikácii.“
- Najlepšia: „Spolupracujeme otvorene a riešime veci skôr, než sa nahromadia.“
- Najužitočnejšia: „Začíname malými krokmi, ktoré znižujú napätie a zvyšujú predvídateľnosť.“

Krok 5 – Mikro-kroky (10 min)
Facilitátor položí kľúčovú otázku: „Ktorý najmenší krok nás priblíži k najužitočnejšej budúcnosti?“ Tím vyberie: 1 spoločný krok, 1 individuálny krok pre každého.

Krok 6 – Záverečné ukotvenie (5 min)
Otázky na reflexiu:
1. „Čo z dneška bolo pre vás užitočné?“
2. „Čo si všimnete ako prvé, keď sa veci pohnú?“
3. „Kto si všimne zmenu ako prvý?“

Ďalšie možnosti

Práca s polarizovaným tímom. Ak sú v tíme dve „strany“, nech pracujú najprv oddelene. Potom sa pýtaš:
- „Ktoré prvky z vašich budúcností sú kompatibilné?“
- „Kde sa už teraz prekrývate?“
- „Čo je spoločný záujem, ktorý je väčší než konflikt?“

Práca s nízkou motiváciou
- „Čo je krok, ktorý je tak malý, že ho určite urobíme?“
- „Čo je krok, ktorý je tak bezpečný, že s ním súhlasí každý?“

Práca s veľmi unaveným tímom. Použi skrátenú verziu:
- len „najpravdepodobnejšia“ a „najužitočnejšia“ budúcnosť,
- bez kreslenia, len verbálne,
- mikro-krok je povinný.

Práca s tímom, ktorý sa háda o fakty. Použi reframing:
- „Nechajme fakty bokom. Poďme sa pozrieť na to, čo je pre nás všetkých užitočné.“
- „Čo by bolo užitočné, aj keby sa fakty nikdy nevyjasnili?“

Handout pre účastníkov

Tri budúcnosti konfliktu
1. Najpravdepodobnejšia budúcnosť
   - Ako to bude vyzerať, ak neurobíme nič špeciálne?
2. Najlepšia možná budúcnosť
   - Ako by to vyzeralo, keby sa veci vyvinuli najlepšie?
3. Najužitočnejšia budúcnosť
   - Čo je realistické, praktické a dosiahnuteľné v najbližších 14 dňoch?
4. Mikro-krok
   - Najmenší krok, ktorý nás posunie dopredu.

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

Coachingplus

VYUŽITIE TA PRI LIEČBE RÔZNYCH TYPOV PORÚCH OSOBNOSTI
10. november 2026 – 10. marec 2027

Pre tých z vás, ktorí chcú lepšie porozumieť práci s ľuďmi s poruchou osobnosti, sme pripravili v spolupráci s Hanou Yavorskou TSTA, klinickou psychologičkou, tréningovou a supervidujúcou transakčnou analytičkou pre oblasť psychoterapie, sériu webinárov o využití TA pri liečbe rôznych typov porúch osobnosti. Webináre sa budú cielene venovať jednotlivým okruhom psychopatologie a tomu, ako môžeme prostredníctvom TA tieto fenomény diagnosticky lepšie uchopiť a liečiť. Termíny:
10.11. 2026 - 17:00 - 20:00
21.12. 2026 - 17:00 - 20:00
19. 1. 2027 - 17:00 - 20:00
16. 2. 2027 - 17:00 - 20:00
10. 3. 2027 - 17:00 - 20:00

PREZENČNE

2026

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.

Coachingplus

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

Coachingplus

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, Ševkou Hrivňákovou, Jožom Stopkom a Zuzanou Zimovou sa môžete zoznámiť s know how, ktoré vám pomôže transformovať alebo obohatiť vašu prácu s tímami nech už pracujete ako manažér, ste členom tímu, alebo tímy sprevádzate ako externý konzultant (kouč, lektor, facilitátor, supervízor...)

ROZVOD A ČO ĎALEJ...

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

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

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

EFEKTÍVNY POMÁHAJÚCI ROZHOVOR S JEDNOTLIVCOM, PÁROM ALEBO SKUPINOU

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

OKNÁ DOKORÁN MOTIVÁCIE A ZMENY

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