Coachingplus

Obsah news

- Téma: rodinné role, triangulácia a interpersonálna dynamika v systéme
- Inšpirácia pre prax: aktivita supervízny check(s) list
- Hry a aktivity: reflexívne otázky pre tím o identite

Obsah

Rodinné role, triangulácia a interpersonálna dynamika v systéme 2

Inšpirácia pre prax 8

Kontrolný zoznam supervízie CHECKS

Hry a aktivity 10

Prečo a kedy pracovať v tímoch? V čom sú tímy efektívne?

Akcie a podujatia 12

Coachingplus

Rodinné role, triangulácia a interpersonálna dynamika v systéme

Ak pracujete s pármi a rodinami, ale inými, širšími systémami, je užitočné všímať si dynamiku interakcií, ktorá stabilizuje systém v jeho homeostáze. Táto dynamika stabilizujúca systém býva často dysfunkčná, pretože vytvára vzorce správania a prežívania, ktoré sú neslobodné – rolovo determinované. Zámerom tohto textu je pomenovať niektoré koncepty z vybraných systémových psychoterapeutických prístupov a z transakčnej analýzy, ktoré pomáhajú dysfunkčné komunikačné vzorce a následné rolové správanie rozpoznať a časom aj transformovať. Začíname konceptom transakčnej analýzy – všeobecne známym Karpmanovým dramatickým trojuholníkom

Karpmanov dramatický trojuholník – analýza rolí

Rola Obete (Victim)

Jadro roly: cíti sa bezmocná, bezmocnosť je jej identita, verí, že problémy sú „neprekonateľné“, čaká na záchranu zvonka, často má za sebou reálne zranenia alebo traumu.

Širšie prejavy správania sú pasivita, rezignácia, „nič sa nedá robiť“, emocionálne výlevy, ktoré hľadajú súcit, nie riešenie, externalizácia zodpovednosti („oni môžu za to, ako sa mám“), vyhľadávanie záchrancov, ktorí potvrdia jej bezmocnosť.

Čo tým získava vo vzťahoch: pozornosť, súcit, starostlivosť, oslobodenie od zodpovednosti, morálnu nadradenosť („ja som ten, komu ubližujú“).

Čo tým stráca je autonómia, kompetencia, sebaúcta, schopnosť riešiť problémy, rešpekt ostatných.

Etiológia role: trauma, zanedbávanie, rigidné rodinné role, naučená bezmocnosť, rodičovské posolstvá typu: „Ty to nezvládneš“, „Ja to spravím za teba“.

Rodinný príklad: Mama kričí na syna (Prenasledovateľ). Syn sa rozplače a povie: „Ja za nič nemôžem, všetko je to na mne!“ Otec ho utešuje (Záchranca). Syn sa tak učí, že bezmocnosť = láska.

Rola Prenasledovateľa (Persecutor)

Jadro roly: kritika, kontrola, dominancia, presvedčenie, že „len tvrdosť funguje“, hnev ako primárny komunikačný nástroj.

Širšie prejavy správania: moralizovanie, tresty, výčitky, rigidné hranice, autoritatívny štýl, ponižovanie, sarkazmus, výbuchy hnevu.

Čo tým získava vo vzťahoch je pocit kontroly, moci, bezpečia, ilúziu kompetencie („ja jediný viem, ako to má byť“).

Čo tým stráca: intimitu, dôveru, rešpekt, schopnosť byť zraniteľný, autentické vzťahy.

Etiológia: vyrastanie v prostredí kritiky, hanby, trestov, internalizovaný rodičovský hlas, strach zo zraniteľnosti → agresia ako obrana.

Rodinný príklad: Otec kričí: „Keby si sa snažil, nemuseli by sme toto riešiť!“ Dcéra sa stiahne do Obete. Mama sa snaží dcéru chrániť → Záchranca. Otec sa cíti nepochopený → prepadne do Obete.

Rola Záchrancu (Rescuer)

Jadro roly: nadmerná pomoc, starostlivosť, riešenie problémov za druhých, potreba byť potrebný, často nevyžiadaná pomoc, ktorá udržiava závislosť.

Širšie prejavy správania: preberanie zodpovednosti za druhých, „dobré rady“, ktoré nikto nechcel, - obetovanie sa, vyhorenie, neschopnosť povedať „nie“.
Čo tým získava vo vzťahoch: pocit hodnoty („som užitočný“), morálnu nadradenosť, kontrolu cez pomoc.
Čo tým stráca: hranice, energiu, autonómiu, rešpekt (pomoc sa mení na manipuláciu), autentickú reciprocitu.

Etiológia: parentifikácia, rodinné posolstvá: „Musíš sa starať o druhých“, strach z odmietnutia → pomoc ako vstupenka do vzťahu.

Rodinný príklad: Mama robí všetko za tínedžera: úlohy, organizáciu, konflikty. Syn sa učí, že bezmocnosť = láska. Mama vyhorí → prepadne do Obete. Otec ju kritizuje → Prenasledovateľ.

Dynamika striedania rolí v dramatickom trojuholníku - ako sa role striedajú

- Obete často prechádzajú do Prenasledovateľa („už toho mám dosť!“).
- Prenasledovateľ sa po výbuchu cíti vinný → prepadne do Obete.
- Záchranca sa vyčerpá → stane sa Obetou.
- Obete sa snažia zachraňovať iných → Záchranca.

Každá rola je neudržateľná, každá rola je reakciou na frustráciu, každá rola je pokusom o reguláciu emócií.

Nižšie uvádzame príklady rodinných hier.

Coachingplus

Otec (Prenasledovateľ): „Keby si sa snažila, nemal by som nervy!“ Dcéra (Obeť): „Ja sa snažím, ale nič mi nejde…“ Mama (Záchranca): „Nechajte ju, je toho na ňu veľa.“

→ Otec sa cíti nepochopený → prepadne do Obete.

→ Dcéra sa cíti vinná → prepadne do Prenasledovateľa voči sebe („som hrozná“).

Hra 2: „Ja to spravím“

Mama (Záchranca) robí všetko za syna. Syn (Obeť) sa naučí pasivite. Otec (Prenasledovateľ) kritizuje oboch.

→ Mama sa cíti zle → Obete.

→ Syn sa hnevá → Prenasledovateľ.

Hra 3: „Kto za to môže?“
Každý ukazuje na niekoho iného. Nikto neberie zodpovednosť. Role sa striedajú v kruhu.

Možné korektívne skúsenosti – ako vystúpiť z každej roly

Obeť potrebuje: zažiť kompetenciu, malé úspechy, podporu bez zachraňovania, hranice, ktoré ju posilňujú.

Prenasledovateľ potrebuje: bezpečie pri zraniteľnosti, skúsenosť, že kontrola nie je láska, reguláciu hnevu, empatiu.

Záchranca potrebuje: zažiť, že vzťah prežije aj bez pomoci, naučiť sa „nie“, zažiť, že druhí zvládnu veci sami, oddeliť hodnotu od užitočnosti.

Príklad zmeny môže byť Choyov trojuholník víťaza, ktorý definuje transformáciu rolí. Z obete sa stáva ten, čo je zraniteľný, zdieľa pocity, vie požiadať o pomoc, prijíma seba, vyjednáva vlastné limity a možnosti, nehodnotí ľudí ako dobrých alebo zlých a mení sa na tvorcu a toho, kto preberá zodpovednosť, hľadá riešenia, učí sa kompetencii. Z prenasledovateľa ten, čo si všíma vlastné pocity a potreby a dokáže ich artikulovať bez agresie, nehodnotiaco, asertívne. Je jasný, partnerský, s úctou vyzýva a zadáva hranice. Dáva konštruktívnu spätnú väzbu a podporuje rast. Záchranca sa mení v Choyovom trojuholníku na starostlivého sprievodcu, kouča. Podporuje bez zachraňovania, klarifikuje, kladie otázky, je súcitný, zaujíma sa, no rešpektuje autonómiu. V dohodách vytvára hranice toho ako a čím je druhým nápomocný. Druhých neľutuje, skôr ich posilňuje a zmocňuje k ich vlastnej aktivite.

Terapeutické postupy a stratégie

Transakčná analýza (TA) sa snaží o demaskovanie hier, pomenovanie rolí a presun z Detského ega do Dospelého, smerom k trojuholníku víťaza. TA poradca vytvára kontrakty, v ktorých zmocňuje klientov konať inak: „Nepomáham ti, ale podporujem ťa.“ Rodinná terapia (štrukturálna) sa zameriava na prácu s hranicami, prehratie, ukázanie rolí naživo a následnú zmenu na sedení prostredníctvom narušenia rigidných rolí a nácvik nových reakcií.

Role v kontexte rodinnej dynamiky

Parentifikované dieťa (Caretaker)
Etiológia: táto rola vzniká pri emočne alebo prakticky nefunkčnom rodičovi. Dieťa vstupuje do prázdneho miesta v hierarchii a stáva sa regulátorom rodiča. Typické pri Bowenovej triangulácii a Minuchinovej medzigenračnej koalícii.

Prejavy: Dieťa rieši úlohy dospelých, je emočnou oporou rodiča, má nízku spontánnosť, vysokú zodpovednosť.

Jadrové pocity tejto role sú tlak, preťaženie, úzkosť z chaosu rodiča, strach zo straty vzťahu, vina, ak nepomôže a hyperzodpovednosť. Jadrové potreby sú bezpečie, stabilita, predvídateľnosť, uznanie a pocit hodnoty cez užitočnosť. Skrytý motív je udržať rodiča funkčného → aby rodina „nepadla“. Terapeut si všíma túto rolu napr. na tom, že dieťa reaguje skôr ako rodič, ponúka riešenia, tlmí napätie. Terapeut pomenúva: „Zdá sa, že nesieš časť rodičovskej úlohy“ a pozýva k zmene: „Skúsme nájsť úlohy, ktoré patria dospelým. Vyber si jednu, ktorú už nebudeš niesť.“

Interakčná sekvencia na sedení

- Mama: „Ja som dnes úplne hotová. Neviem, čo by som bez nej robila.“
- Dcéra: „Môžem po sedení nakúpiť, aby si nemusela ísť.“
- Terapeut: „Všimol som si, že často reaguješ ako prvá, keď mama potrebuje pomoc.“
- Dcéra: „No… keď to neurobím, je toho na ňu veľa.“
- Mama: „Ona je moja pravá ruka. Vie presne, čo potrebujem.“
- Terapeut: „Znie to, akoby si niesla časť rodičovskej úlohy. Ako to pre teba je, keď sa to deje aj tu, na sedení?“

Terapeutická práca (zisky, straty, transformácia)

- Terapeut: „Skúsme sa spolu pozrieť na to, čo ti táto rola prináša… a čo ti berie.“
- Dcéra: „Prináša mi to pocit, že som užitočná… ale niekedy som úplne vyčerpaná.“
- Terapeut: „Mohli by sme hľadať spôsob, ako si ponechať tvoju schopnosť byť oporou, ale zároveň vrátiť časť zodpovednosti dospelým. Skúsme malý krok: vyber si jednu úlohu, ktorú už nebudeš niesť. A mama, vy si vyberte jednu, ktorú si vezmete späť.“

Coachingplus

Obetný baránok (Scapegoat)

Etiológia: rola vzniká v rodine s nevyjadreným konfliktom. Dieťa nesie symptóm, na ktorý sa rodina zameria. V Bowenovej tradícii ide o nositeľa symptómov v triangulácii.

Prejavy sú často rebelstvo, vzdor, konfliktné správanie. Rodina sa tak zjednotí proti „problému“ a dieťa je často obviňované.

Jadrové pocity sú nespravodlivosť, hanba, hnev, osamelosť, pocit, že je „zlý“ alebo „chybný“. Jadrové potreby sú byť videný inak ako cez problém, byť braný vážne, bezpečný priestor pre hnev, férovosť a prijatie. Skrytý motív je niesť napätie, ktoré patrí rodičom ▫ rodina sa zjednotí proti „problému“. Terapeut si všíma ako sa pozornosť rýchlo presúva na dieťa pri každom konflikte. Terapeut pomenúva: „Možno nesieš napätie, ktoré nepatrí len tebe“ a pozýva k zmene „Skús vetu: ‚Toto nie je moje.‘ A rodičia, skúsme si všimnúť, čo sa deje medzi vami.“

Interakčná sekvencia na sedení
- Otec: „Zase meškala. S ňou je stále problém.“
- Dcéra: „Meškala som päť minút.“
- Mama: „Vidíš? Zase sa hádame kvôli nej.“
- Terapeut: „Všimol som si, že keď sa objaví napätie, pozornosť sa rýchlo obráti na dcéru.“
- Dcéra: „Je to vždy o mne. Aj tu.“
- Terapeut: „Ako je pre vás všetkých, keď sa táto dynamika objaví aj na sedení?“

Terapeutická práca
- Terapeut: „Skúsme preskúmať, čo táto rola prináša rodine. Čo sa stane, keď sa všetci zameriate na dcéru?“
- Otec: „Aspoň sa nehádame medzi sebou.“
- Terapeut: „To je dôležitý zisk – napätie sa presunie. A aká je strata?“
- Dcéra: „Že všetko zlé je o mne.“
- Terapeut: „Skúsme hľadať spôsob, ako môže rodina niesť napätie rovnomerne. Dcéra, mohla by si skúsiť vetu: ‚Toto nie je moje.‘ A rodičia, vy si môžete všimnúť, čo sa deje medzi vami, keď sa pozornosť presunie.“

Klaun / Maskot (Mascot)

Etiológia: rola vzniká v rodine, ktorá neznáša napätie. Dieťa sa naučí regulovať systém humorom. Bowen píše o fúzii a nízkej diferenciácii.

Prejavy sú odľahčovanie, vtipy, znižovanie napätia, vyhýbanie sa vážnym témam, pričom rodina vníma dieťa ako „naše svetielko“.

Jadrové pocity sú strach z konfliktu, úzkosť pri napätí, smútok, ktorý nemá priestor, osamelosť pod humorom.

Jadrové potreby sú bezpečie, prijatie, odľahčenie napätia, túžba byť videný ako „dobrý“, byť užitočný cez humor. Skrytý motív je tu regulovať napätie ▫ udržať rodinu pokope. Terapeut si všíma humor, ktorý sa objaví vždy, keď sa téma stáva vážnou. Terapeut pomenúva: „Humor tu funguje ako ochrana“ a pozvanie k zmene znie: „Skús jednu vetu o tom, čo cítiš – bez humoru.“

Interakčná sekvencia na sedení
- Otec: „Keď sa pohádame, on vždy niečo vtipné povie.“
- Syn: „Aspoň sa prestanete hádať.“
- Mama: „On je naše slniečko.“
- Terapeut: „Všimol som si, že aj teraz si sa pokúsil odľahčiť napätie. Ako to pre teba funguje?“
- Syn: „Je to lepšie, ako keď sa kričí.“
- Terapeut: „A čo sa deje s tvojimi pocitmi, keď humor preberie miesto emócií?“

Terapeutická práca
- Terapeut: „Skúsme preskúmať zisky: humor znižuje napätie, prináša úľavu. A straty: možno skrýva tvoje skutočné pocity.“
- Syn: „Nikto nevidí, keď som fakt smutný.“
- Terapeut: „Skúsme malý experiment: namiesto vtipu povedz jednu vetu o tom, čo cítiš. Rodina, skúsme to prijať bez odľahčenia.“

Neviditeľné dieťa (Lost Child)

Etiológia: rola vzniká v zahlcujúcej, konfliktnej rodine. Dieťa sa stiahne, aby prežilo. Bowen hovorí o emočnom stiahnutí sa.

Prejavuje sa tichom, izoláciou, fantazijným svetom. Dieťa (aj dospelí) majú minimálnu potrebu pozornosti. Rodina si to nevšíma.

Jadrové pocity sú strach z konfliktu, pocit nepatričnosti, nízka hodnota a úzkosť pri pozornosti, či rezignácia. Jadrové potreby sú pokoj, nezahltenie, bezpečná vzdialenosť, byť videný jemne, nenásilne a priestor bez tlaku. Skrytý motív takéhoto fungovania je znížiť napätie tým, že „nezavadzia“. Terapeut si všíma, či je dieťa tiché, nezasahuje, minimalizuje prítomnosť a pomenúva: „Stiahnutie je spôsob, ako sa chrániš.“ Pozvanie k zmene znie: „Vyber si jednu situáciu, kde povieš svoj názor jednou vetou.“

Interakčná sekvencia na sedení
- Otec: „On je tichý typ. Nikdy nič nepovie.“
- Tomáš: „Nemám čo povedať.“
- Mama: „On je spokojný, keď je v izbe.“
- Terapeut: „Všimol som si, že aj tu sedíš veľmi potichu. Ako to pre teba je?“
- Tomáš: „Je to jednoduchšie.“
- Terapeut: „Čo sa deje, keď sa stiahneš aj tu, v bezpečnom priestore?“

Terapeutická práca

» Terapeut: „Skúsme preskúmať zisky: pokoj, menej konfliktu. A straty: možno pocit nepatričnosti.“
» Tomáš: „Niekedy mám pocit, že ani nepatrím do rodiny.“
» Terapeut: „Skúsme malý krok: vyber si jednu situáciu, kde povieš svoj názor jednou vetou. Rodina, skúsme mu dať priestor bez prerušovania.“

Triangulované dieťa (Bowen)

Etiológia: rola vzniká pri manželskom konflikte. Dieťa je vtiahnuté ako mediátor, spojenec alebo sudca.

Prejavuje sa tým, že dieťa stojí na strane jedného rodiča, je „mostom“ alebo „zbraňou“ a preberá lojalitu.

Jadrové pocity sú tlak, lojalita roztrhnutá medzi rodičov, úzkosť, strach zo straty vzťahu a vina. Jadrové potreby sú pokoj medzi rodičmi, bezpečie, stabilita, jasné hranice a potreba byť mimo konfliktu. Skrytý motív správania je znížiť napätie medzi rodičmi tým, že vstúpi do konfliktu. Terapeut si všíma či dieťa odpovedá za rodiča, tlmí konflikt, stojí na strane jedného a pomenúva: „Zdá sa, že stojíš medzi rodičmi.“ Následne pozýva k zmene: „Skús vetu: ‚Toto je medzi vami.‘ Rodičia, skúsme niesť konflikt sami.“

Interakčná sekvencia na sedení

» Mama: „On jediný ma chápe.“
» Otec: „Ona ho proti mne obracia.“
» Syn: „Ja len nechcem, aby ste sa hádali.“
» Terapeut: „Zdá sa, že často stojíš medzi rodičmi. Ako to prežívaš?“
» Syn: „Je to na mňa veľa.“
» Terapeut: „A čo sa deje medzi vami dvoma, keď syn vstúpi do vášho konfliktu?“

Terapeutická práca

» Terapeut: „Zisky: napätie medzi rodičmi sa zníži. Straty: syn nesie tlak, ktorý mu nepatrí.“
» Mama: „Nikdy som si neuvedomila, že ho tým zaťažujem.“
» Terapeut: „Skúsme vrátiť konflikt rodičom. Syn, môžeš skúsiť vetu: ‚Toto je medzi vami.‘ Rodičia, skúsme riešiť napätie priamo.“

Ďalšie možné role v rodinnej dynamike

Hrdina (Hero). Jadrové pocity sú tlak, strach zo zlyhania, úzkosť z chaosu, potlačené emócie, osamelosť vo výkone. Jadrové potreby sú stabilita, uznanie, kontrola, predvídateľnosť, snaha byť „dobrý“, aby rodina držala pokope. Skrytým motívom je stabilizovať systém cez výkon. Terapeut si všíma či dieťa preberá iniciatívu, rieši konflikty a tlmí napätie. Terapeut pomenúva: „Zdá sa, že nesieš veľa zodpovednosti.“ Pozvanie k zmene: „Skúsme experiment: v jednej situácii neurobíš prvý krok ty.“

Rebel / Acting-Out Child (je to forma obetného baránka): Jadrové pocity sú frustrácia, hnev, pocit neviditeľnosti, bezmocnosť a túžba po pozornosti. Jadrové potreby sú byť videný, mať hlas, hranice, ktoré dávajú istotu, férovosť a autonómia. Skrytý motív správania je získať pozornosť cez správanie ▫ komunikovať, že niečo nefunguje. Terapeut si všíma to, že správanie je signál, nie problém. Terapeut pomenúva: „Možno tvoje správanie hovorí niečo, čo sa nedá povedať slovami.“ Pozvanie k zmene: „Skúsme vytvoriť vetu, ktorou dáš najavo, že potrebuješ pozornosť.“

Dominantný rodič (s rigidnými hranicami): Jadrové pocity sú strach z chaosu, úzkosť z neistoty, - potreba kontroly, obava zo zlyhania, pričom rigidita slúži ako obrana. Jadrové potreby sú poriadok, - predvídateľnosť, rešpekt, istota, jasné hranice. Skrytý motív je udržať systém cez kontrolu. Terapeut si všíma či rodič rozhoduje za všetkých a neumožňuje autonómiu. Terapeut pomenúva: „Možno kontrola chráni… ale aj obmedzuje.“ Pozvanie k zmene: „Skúsme jedno rozhodnutie nechať na dieťa.“

Fúzovaný rodič (enmeshment). Jadrové pocity sú strach zo separácie, úzkosť z osamelosti, potreba blízkosti, emočná závislosť a obava z odmietnutia. Jadrové potreby sú spojenie, istota, emočná dostupnosť, potvrdenie, stabilita cez blízkosť. Skrytý motív je udržať emočnú stabilitu cez fúziu. Terapeut si všíma, či rodič a dieťa majú „spojené“ pocity. Terapeut pomenúva: „Možno ste príliš prepojení.“ Pozvanie k zmene: „Skúsme malé kroky k oddeleniu.“

Terapeutické stratégie (Bowen)

Bowen pracuje s rolami nepriamo – cez procesy, ktoré roly vytvárajú: triangulácia, nízka diferenciácia, projekcia úzkosti. Intervenciami sú:

Detriangulácia

Účel intervencie: dostať dieťa z pozície mediátora, spojenca alebo „symptómu“, vrátiť konflikt tam, kam patrí (zvyčajne medzi rodičov), znížiť tlak na dieťa a zvýšiť diferenciáciu rodičov.

Ako sa používa

- Terapeut si všimne, že dieťa vstupuje do konfliktu rodičov.
- Zastaví interakciu.
- Presmeruje komunikáciu späť medzi rodičov.
- Dieťa dostane „uvoľnenie z funkcie“.

Ukážka dialógu
- Mama: „On jediný ma chápe, keď sa pohádame.“
- Otec: „Ona ho proti mne obracia.“
- Syn: „Ja len nechcem, aby ste sa hádali.“
- Terapeut: „Všimol som si, že syn vstupuje medzi vás dvoch. Skúste teraz chvíľu hovoriť len vy dvaja.“
- Mama: „Ale ja potrebujem, aby bol pri mne.“
- Terapeut: „Rozumiem. A práve preto je dôležité, aby ste vy dvaja niesli svoj konflikt sami.“
- Otec: „Takže mám hovoriť len jej?“
- Terapeut: „Áno. Syn si môže oddýchnuť. Toto je medzi rodičmi.“
- Syn: „Je to zvláštne…, ale aj úľava.“
- -Terapeut: „To je presne cieľ detriangulácie – aby si neniesol napätie, ktoré ti nepatrí.“

Zvyšovanie diferenciácie

Účel: pomôcť členom rodiny oddeliť vlastné emócie od emócií ostatných, znížiť emočnú fúziu, posilniť autonómiu a menej reaktívne správanie.

Ako sa používa
- Terapeut spomaľuje interakciu.
- Pýta sa na „vlastný pocit“.
- Oddeľuje „tvoje“ od „ich“.
- Podporuje individuálne myslenie a cítenie.

Ukážka dialógu
- Mama: „Keď je dcéra smutná, som smutná aj ja.“
- Dcéra: „A keď som nahnevaná, mama je tiež.“
- Terapeut: „Skúsme preskúmať, čo je váš pocit a čo je dcérin pocit. Mama, čo cítite vy – nezávisle od dcéry?“
- Mama: „Možno strach… nie smútok.“
- Terapeut: „To je krok k oddeleniu. Dcéra, čo je tvoj pocit – nezávisle od mamy?“
- Dcéra: „Ja som skôr nahnevaná.“
- Terapeut: „Vidíte? Dva rôzne pocity. To je diferenciácia.“
- Mama: „Nikdy som si neuvedomila, že to takto miešam.“

Práca s rodinným projekčným procesom

Účel: odhaliť, ako rodičia prenášajú úzkosť na dieťa, znížiť tlak na „držiteľa symptómu“, posunúť zodpovednosť späť k rodičom.

Ako sa používa
- Terapeut sleduje jazyk obviňovania.
- Presmeruje pozornosť na vnútorný stav rodiča.
- Odhaľuje, čo dieťa „nesie“ za rodiča.

Ukážka dialógu
- Otec: „On je problémový. Všetko pokazí.“
- Syn: „Vždy som ten zlý.“
- Terapeut: „Keď počujem slová ‚problémový‘ a ‚zlý‘, premýšľam, či tieto pocity nepatria niekomu inému v rodine.“
- Otec: „Ako to myslíte?“
- Terapeut: „Otec, čo sa deje vo vás, keď syn urobí chybu?“
- Otec: „Cítim sa ako zlyhanie.“
- Terapeut: „To je dôležité. Možno syn nesie časť vašej úzkosti.“
- Syn: „Takže to nie je len o mne?“
- Terapeut: „Presne tak. Je to rodinný proces, nie individuálna chyba.“

Genogram ako intervencia

Účel: ukázať transgeneračné vzorce rolí, zvýšiť uvedomenie a posilniť motiváciu k zmene.
Ako sa používa
- Terapeut kreslí genogram.
- Ukazuje opakujúce sa roly.
- Prepája minulosť s prítomnosťou.

Ukážka dialógu (7 replík)
- Terapeut: „Vidím, že aj váš otec bol ‚hrdina‘ rodiny. A vy ste teraz v podobnej pozícii.“
- Syn: „Ako keby som žil jeho život.“
- Terapeut: „A jeho otec bol tiež ‚záchranca‘. To je silný vzorec.“
- Mama: „Nikdy sme si to neuvedomili.“
- - Terapeut: „Ako je pre vás, keď vidíte tento vzorec naprieč generáciami?“
- Syn: „Chcem žiť inak.“
- Terapeut: „To je priestor pre zmenu – nájsť vlastnú rolu, nie zdedenú.“

Terapeutické stratégie (Minuchin)

Minuchin pracuje s rolami cez štruktúru rodiny: hranice, subsystémy, koalície, hierarchia.

Reštrukturalizácia hraníc

Účel: posilniť rodičovský subsystém, oslabiť medzigeneračné koalície a vrátiť moc rodičom.

Ako sa používa
- Terapeut presúva komunikáciu do správneho subsystému.
- Zastavuje parentifikáciu.
- Vytvára nové hranice priamo na sedení.

Coachingplus

Ukážka dialógu

» Mama: „Dcéra mi pomáha so všetkým. Je ako moja partnerka.“
» Dcéra: „Robím, čo treba.“
» Terapeut: „Chcem skúsiť malý experiment. Mama, skúste odpovedať na otázku bez dcéry.“
» Mama: „Ale ona vie, čo chcem povedať.“
» Terapeut: „Práve preto je dôležité, aby ste vy dvaja tvorili rodičovský subsystém.“
» Dcéra: „Takže mám byť ticho?“
» Terapeut: „Áno, chvíľu. Toto je priestor pre dospelých.“
» Mama: „Je to zvláštne…, ale asi potrebné.“
» Terapeut: „To je krok k posilneniu hraníc.“

Enactment (zinscenovanie interakcie)

Účel: ukázať rodinný vzorec v priamom prenose, umožniť terapeutovi zasiahnuť do dynamiky, vytvoriť nový spôsob interakcie.

Ako sa používa

» Terapeut vyzve rodinu, aby „ukázala“ typickú situáciu.
» Sleduje hranice, koalície, hierarchiu.
» Vstupuje do interakcie a mení ju.

Ukážka dialógu

» Terapeut: „Ukážte mi, ako to vyzerá doma, keď sa pohádate.“
» Otec: „Ty nikdy neurobíš, čo máš!“
» Dcéra: „Lebo ma stále kritizuješ!“
» Mama: „Prosím vás, prestaňte!“
» Terapeut (vstupuje): „Stop. Teraz skúste hovoriť pomalšie.“ „Otec, povedzte jednu vetu bez kritiky.“
» Otec: „Som unavený a bojím sa o teba.“
» Dcéra: „To som ešte nikdy nepočula.“
» Terapeut: „Dcéra, povedz jednu vetu bez obrany.“
» Dcéra: „Chcem, aby si mi dôveroval.“

Zmena hierarchie

Účel: posunúť moc tam, kde má byť, znížiť chaos, oslabiť dysfunkčné roly (napr. hrdina, parentifikované dieťa).

Ako sa používa

» Zerapeut presúva rozhodovanie na rodičov.
» Dieťa dostáva „uvoľnenie z funkcie“.
» Rodičia sa učia niesť zodpovednosť.

Ukážka dialógu

» Syn (hrdina): „Ja rozhodnem, kam pôjdeme na dovolenku.“
» Mama: „On to vie najlepšie.“
» Terapeut: „Chcem skúsiť niečo iné. Mama, otec – skúste rozhodnúť vy.“
» Otec: „Ale on to vždy robí.“
• Terapeut: „A práve preto je dôležité, aby ste to teraz urobili vy.“
• Syn: „Je to zvláštne.“
• Terapeut: „To je prirodzené. Učíte sa novú hierarchiu.“
• Mama: „Možno sme mu toho nechali príliš veľa.“

Unbalancing (zámerné vychýlenie systému)

Účel: narušiť rigidnú koalíciu, posilniť oslabeného člena, vytvoriť priestor pre nové interakcie.

Ako sa používa

• Terapeut zámerne podporí jedného člena.
• Naruší „zabehnutú alianciu“.
• Sleduje, ako sa systém reorganizuje.

Ukážka dialógu

• Mama a dcéra tvoria koalíciu proti otcovi.
• Mama: „On nikdy nepomáha.“
• Dcéra: „Áno, stále je mimo.“
• Terapeut (zámerne podporí otca): „Otec, počul som, že sa cítite mimo diania. Chcem vám dať priestor povedať, čo potrebujete.“
• Mama: „Ale on…“
• Terapeut: „Zastavím vás. Teraz je priestor pre otca.“
• Otec: „Chcem byť súčasťou rozhodovania.“
• Dcéra: „To som nevedela.“
• Mama: „Možno sme ho fakt vytláčali.“

Tracking (sledovanie vzorcov)

Účel: pomenovať opakujúce sa vzorce interakcie, zvýšiť uvedomenie, pripraviť pôdu pre zásah.

Ako sa používa

• Terapeut sleduje sekvencie.
• Pomenúva ich nahlas.
• Rodina vidí „mapu“ svojho fungovania.

Ukážka dialógu

• Terapeut: „Všimol som si tri veci: Otec kritizuje. Dcéra sa bráni. Mama zasahuje ako mediátor.“
• Mama: „To robím stále?“
• Terapeut: „Áno. Tento vzorec sa objavil už štyrikrát.“
• Dcéra: „Nikdy som si to nevšimla.“
• Terapeut: „Aké je pre vás, keď ho vidíte takto jasne?“
• Otec: „Je to ako film, ktorý stále opakujeme.“
• Terapeut: „A teraz ho môžeme začať meniť.“

Coachingplus

Inšpirácia pre prax

Kontrolný zoznam supervízie CHECKS

Táto technika sa používa po supervízii ako reflexné cvičenie. Ak sa vykonáva rutinne, poskytuje tiež zaujímavý referenčný bod na vyhodnotenie preferencií supervidovaného a supervízneho partnerstva. Vytvorila ju Linda Tongue.

Postup

Krok 1: Zoznámte sa so symbolmi CHECKS a ich významom. Ide o kontrolný zoznam na reflexiu vo forme mnemotechnickej pomôcky

C - contract, kontrakt, alebo uzatváranie supervíznej dohody
- Bola dohoda jasná?
- Bola splnená?

H - here and now, teraz a tu
- Bol proces supervízie riadený?
- Všimol si supervidovaný paralelný proces?
- Zostal supervízor mimo paralelného procesu?

E - equality, rovnocennosť vo vzťahu
- Bol prítomný vzájomný rešpekt?
- Ponúkol supervízor vzťah Ja som OK Ty si OK - ako sa to prejavilo na sedení?

C - challenge, výzva pre rast a rozvoj rešpektujúcou konfrontáciou
- Bol poskytnutý priestor pre rast a sprevádzanie rozvojom?
- Bol supervidovaný oslovený v tom, v čom sa má ďalej rozvíjať/vzdelávať?

K - key questions, kľúčové otázky
- Aké boli kľúčové otázky?
- Vyskytli sa už niekedy predtým?

S - safety, bezpečie
- Ako sa pracovalo s bezpečím na konzultácii?
- Ako sa ochránilo bezpečie supervidovaného?
- Ako sa ochránilo bezpečie klientovi a celému systému, v ktorom pracuje supervidovaný?

Krok 2: Po supervízii prejdite na kontrolný zoznam CHECKs. V reflexii sa zamerajte postupne na každý prvok a všimnite si, kedy máte tendenciu dať si zaškrtnúť políčko, aby ste vyjadrili, že ste spokojní so svojou skúsenosťou so supervíziou. Pred zaškrtnutím zvážte, aké máte dôkazy, ktoré by podporili vaše rozhodnutie.

Krok 3: Ak niektoré políčka nemôžete zaškrtnúť, zvážte, prečo to tak je. Tieto položky by potom mohli tvoriť program vášho ďalšieho supervízneho sedenia.

Ako pracovať s technikou ...

Hoci je CHECKS prezentovaný ako „zoznam zaškrtávacích políčok“, je určený ako pomôcka na zamyslenie. Preto je dôležité vyhradiť si dostatok času a priestoru, aby ste sa mohli venovať úplnej a premyslenej odpovedi. Nie je to len zoznam vecí, ktoré treba odškrtnúť. Pri pravidelnom využívaní nástroja je užitočné uchovávať si vyplnené CHECK-y a všetky poznámky, ktoré ste si pri ich vypĺňaní urobili. Môžete si ich časom položiť vedľa seba, aby ste zistili, aké vzorce sa v supervíziách objavujú.

Hárky môžu byť užitočné ako pre supervízora, tak aj supervidovaného a môžu pomôcť reflexii ich partnerstva po konkrétnom sedení (alebo sérii sedení). Nápomocné môže byť všimnúť si, ktoré prvky ste videli podobne a ktoré inak. Preskúmanie tohto pomôže obom stranám lepšie pochopiť toho druhého a môže identifikovať prvky vzťahu, s ktorými by ste chceli v budúcnosti experimentovať. Po oboznámení sa so zoznamom CHECKS môžete ako supervízor pridať prvky, ktoré tu nie sú uvedené. Urobte to tak, aby vám to vyhovovalo, ale zároveň sa uistite, že ste zahrnuli všetky dôležité prvky. Často máme pocit, že niečo na zozname je uspokojivé, ale keď sa zamyslíme nad dôkazmi, na základe ktorých sme si tento názor vytvorili, je ťažké ho presne určiť.

To je informácia sama o sebe a mohla by byť materiálom pre budúcu supervíziu. Možno sa vo vzťahu, v histórii už pred reflektujúcim stretnutím vyskytli nejaké významné momenty, ktoré sa „prenášajú“; možno si vo vzťahu vytvárate predpoklady, alebo predsudky, ktorým by prospela prísnejšia reflexia, možno to poukazuje na neistotu, ako sa koncept skutočne prejavuje v praxi. O všetkom sa dá diskutovať.

Záver. Self-supervision je veľmi užitočný proces a veľmi dobrá prax – avšak nenahrádza živú supervíziu s vaším supervízorom, či už osobnú alebo online.

Hry a aktivity

Prečo a kedy pracovať v tímoch? V čom sú tímy efektívne?

Ľudia sú evolučne nastavení na spoluprácu a sociálna prepojenosť je základnou ľudskou potrebou. Tímy sú efektívne vtedy, keď existuje skutočná interdependencia, spoločné ciele a reflexivita — nie len formálne zoskupenie ľudí. Asi ste si v koučovaní alebo supervízii všimli, že existujú rozdiely medzi „skutočnými tímami“ a „pseudo-tímami“, ktoré síce sú/existujú (alebo v hlavách vedúcich alebo na papieri), ale reálne nepracujú spolu a nezdieľajú ani emočné ani cieľové prepojenie.

Reflexívne otázky pre tím teda sú: Ako veľmi fungujeme ako skutočný tím a kde sme skôr len skupina jednotlivcov? Ktoré naše výsledky vznikajú vďaka spolupráci a ktoré len súčtom individuálnych výkonov? Ako jasné sú naše spoločné ciele pre každého člena? Ako často reflektujeme našu prácu a čo by nám pomohlo robiť to systematickejšie? Sme na sebe v dobrom závislí? Je potrebné naše prepojenie a koordinácia? K čomu?

1. Identita tímu – sme tím alebo skupina?
- Ako veľmi fungujeme ako skutočný tím a kde sme skôr len skupina jednotlivcov.
- Ako by sme definovali náš tím – čo nás robí tímom.
- Kde sa naše predstavy o tíme líšia.
- Kde si myslíme, že sme tím, ale nie sme.
- Ako sa cítime ako členovia tohto tímu.

2. Interdependencia – sme na sebe v dobrom závislí?
- Sme na sebe v dobrom závislí?
- Kde pracujeme paralelne namiesto spolu.
- Ktoré úlohy by mali byť spoločné, ale nie sú.
- Ako by sa náš výkon zmenil pri vyššej koordinácii.
- Kde vznikajú úzke hrdlá kvôli nízkej interdependencii.

3. Spoločné ciele – rozumieme tomu istému?
- Ako jasné sú naše spoločné ciele pre každého člena.
- Kde máme rozdielne predstavy o tom, čo je priorita.
- Ako často si vyjasňujeme cieľ pred začiatkom úlohy.
- Kde sa nám cieľ stráca počas práce.
- Ako by vyzeral náš tím, keby sme mali úplne jasné ciele.

4. Reflexivita – zastavujeme sa a premýšľame?
- Ako často reflektujeme našu prácu.
- Čo by nám pomohlo robiť reflexiu systematickejšie.
- Kde sa ponáhľame z akcie do akcie bez zastavenia.
- Ako pracujeme s chybami a neúspechmi.
- Kde sa vyhýbame nepríjemným témam.

5. Ohraničenosť tímu – kto je „vnútri“ a kto „na okraji“?
- Ako jasné je, kto patrí do nášho tímu.
- Kto je v tíme na okraji a prečo.
- Ako pracujeme s menej zapojenými členmi.
- Kde sú hranice nášho tímu nejasné.
- Ako sa mení dynamika, keď niekto príde alebo odíde.

6. Atmosféra a vzťahy – ako sa spolu cítime?
- Ako sa cítime v tíme počas bežného dňa.
- Kde sa objavujú malé signály napätia.
- Ako bezpečne sa cítime hovoriť svoj názor.
- Kde nám chýba dôvera.
- Ako pracujeme s rozdielnymi osobnosťami.

7. Výsledky tímovej práce – čo vzniká vďaka spolupráci?
- Ktoré výsledky vznikajú vďaka spolupráci.
- Ktoré výsledky sú len súčtom individuálnych výkonov.
- Ako meriame úspech tímu.
- Kde by sme mohli zasiahnuť viac koordinovanejšie.
- Ako sa mení výkon, keď spolupracujeme dobre.

8. Motivácia pracovať v tíme – prečo sme tu spolu?
- Prečo chceme pracovať v tíme – individuálne dôvody.
- Kde sa motivácia v tíme líši.
- Ako nás tímová práca podporuje alebo vyčerpáva.
- Kde by nám pomohlo viac spoločnej energie.
- Ako pracujeme s členmi, ktorí sú demotivovaní.

9. Hodnoty, normy a očakávania
- Ako sa líšime v tom, čo považujeme za „dobrú prácu“.
- Kde máme rozdielne očakávania ohľadom kvality.
- Ako si vyjasňujeme očakávania pri úlohách.
- Kde nám chýbajú spoločné normy spolupráce.
- Ako riešime situácie, keď sa naše hodnoty rozchádzajú.

10. Vízia tímu – kam sa chceme posunúť?
- Ako by vyzeral náš tím, keby fungoval ako skutočný tím.
- Čo by sme robili inak, keby sme boli o 20 % efektívnejší.
- Ktoré malé zmeny by mali veľký dopad.
- Čo môžeme urobiť už tento týždeň pre lepšiu tímovú prácu.
- Ako chceme vyzerať ako tím o rok.

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 TRANSAKČNEJ ANALÝZY PRI LIEČBE RÔZNYCH TYPOV PORÚCH OSOBNOSTI
10. november 2026 – 8. apríl 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 Narcistická porucha osobnosti
21.12. 2026, 17:00 - 20:00 Hraničná porucha osobnosti
19. 1. 2027, 17:00 - 20:00 Schizoidná porucha osobnosti
16. 2. 2027, 17:00 - 20:00 Paranoidná porucha osobnosti
10. 3. 2027, 17:00 - 20:00 Antisociálna porucha osobnosti
8. 4. 2027, 17:00 - 20:00 Závislá porucha osobnosti

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.