

EFEKTIVITA SEBEZKUŠENOSTNÍHO VÝCVIKU VE SKÁLOVÉ INSTITUTU

Jitka Švíglerová, Magdalena Frouzová, Kristina Najbrtová, Hana Krupníková, Michaela Štáfková, Markéta Fialová, Markéta Švejdová, Iva Červená

SEBEZKUŠENOSTNÍ VÝCVIK

- 5letý výcvik

1. Teoretické vzdělávání

- Teoretické víkendy, nácviky dovedností, samostudium...

2. Sebezkušenostní část

- Výcvikové skupiny, samořídící skupiny, individuální výcviková psychoterapie, nácviky dovedností, deník...

3. Supervize

- Vedení skupin pod supervizí, supervizní semináře...

4. Závěrečná konference

- Teoretická práce
- Sebezkušenostní práce

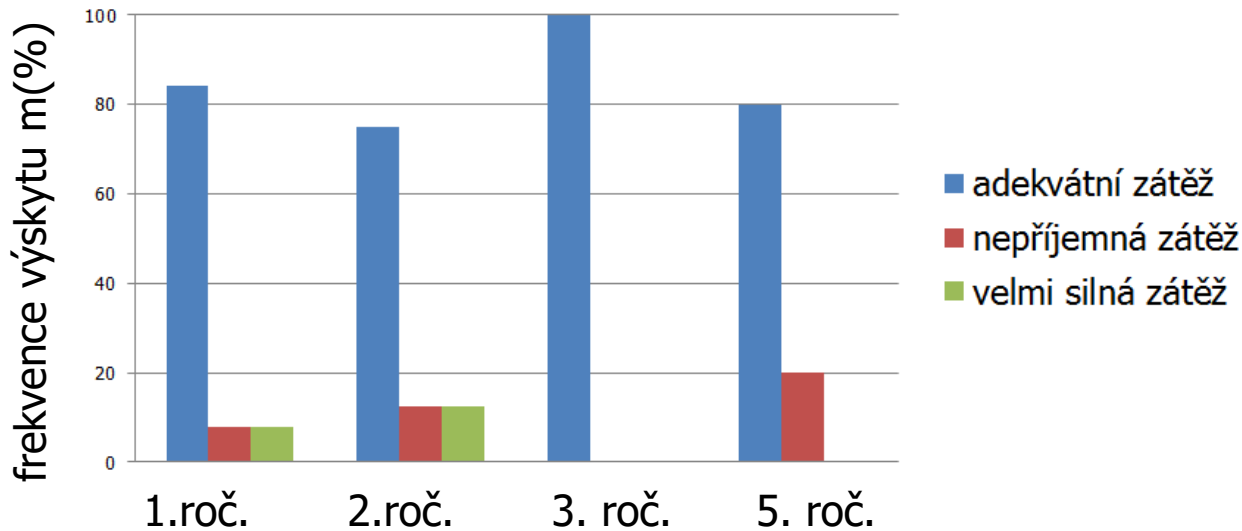
DOTAZNÍK EFEKTIVITY

- Získání zpětné vazby
- Porovnání výsledků mezi ročníky

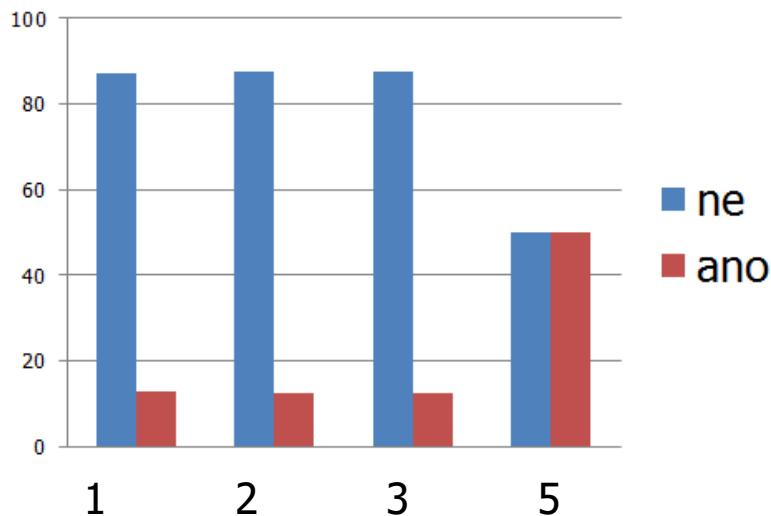
1. Celkové posouzení
2. Teoretické vzdělávání
3. Výcvikové skupiny
4. Nácvik dovedností
5. Nácvik dovedností ve skupině
6. Znalosti, dovednosti
7. Osobnostní růst

Počet respondentů	
1. ročník	23
2. ročník	19
3. ročník	14
5. ročník	13

VÝCVIKOVÁ ZÁTĚŽ



PŘEDČASNÉ UKONČENÍ



- náročnost výcviku
- nedůvěra ve skupinu
- strach ze selhání při vedení skupin
- finanční a časová náročnost

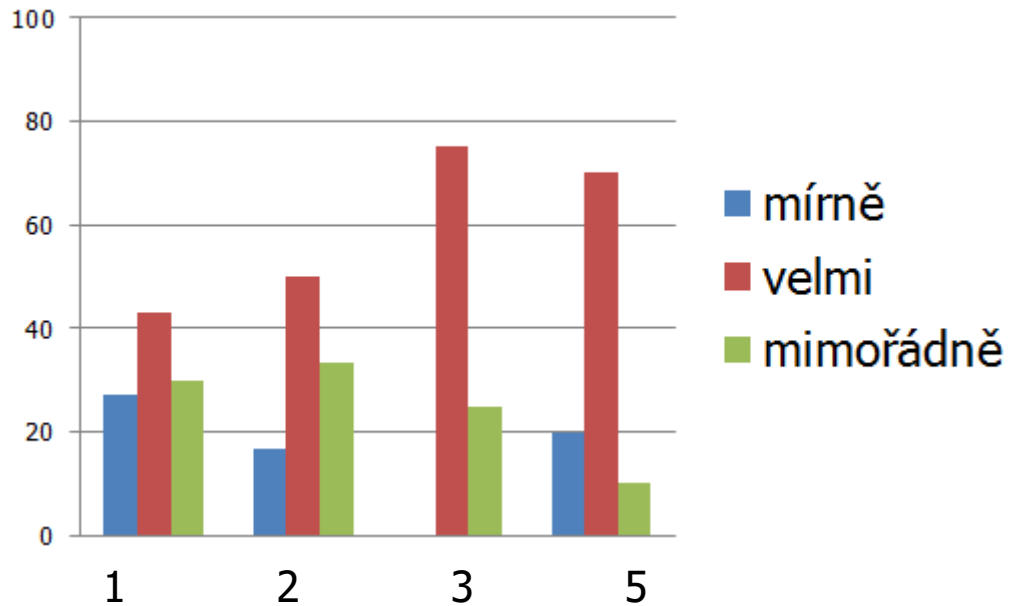
PROČ JSEM ZŮSTAL/A?

- získání důvěry
- výzva



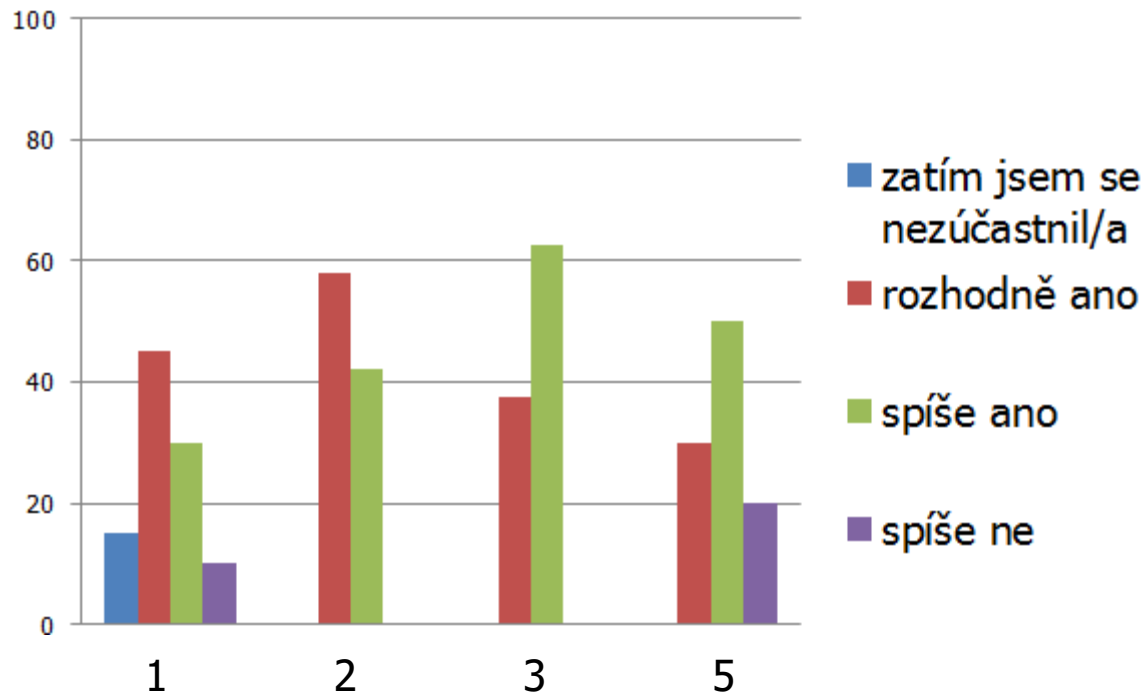
- pochopení skupinového procesu
- zpětné vazby
- zajímavé informace, poznatky
- podpora rodiny
- „Přeci to nevzdám!“

JAK MOC A V ČEM JE PRO VÁS VÝCVIK PŘÍJEMNÝ, OBČERSTVUJÍCÍ, PŘINÁŠEJÍCÍ DALŠÍ ENERGII?



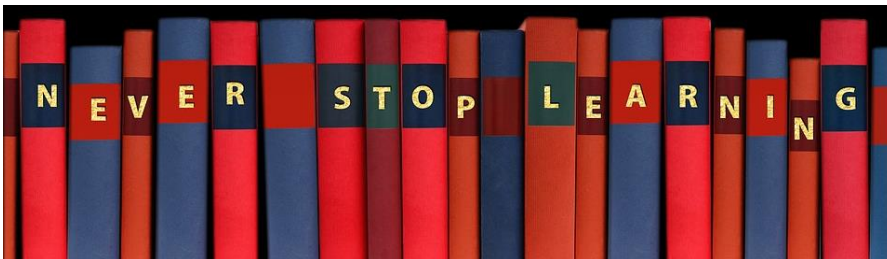
1. nové vědomosti, zkušenosti, podněty, nápady, vzory, techniky
2. osobnostní rozvoj, sebereflexe
3. partnerské vztahy, vlastní potřeby
5. radost ze změny, podněty z okolí

TEORETICKÉ VÍKENDY

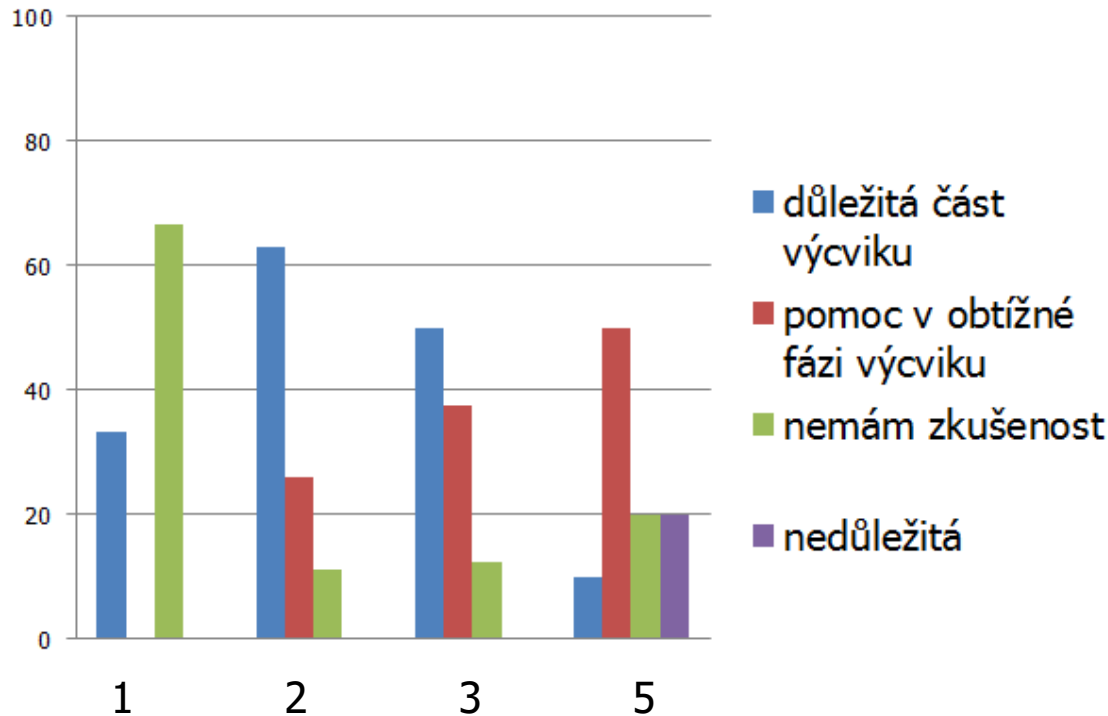


Další formy vzdělávání:

1. knihy a videa
2. knihy a kurzy
3. knihy, kurzy, stáže
5. knihy, kurzy, konference



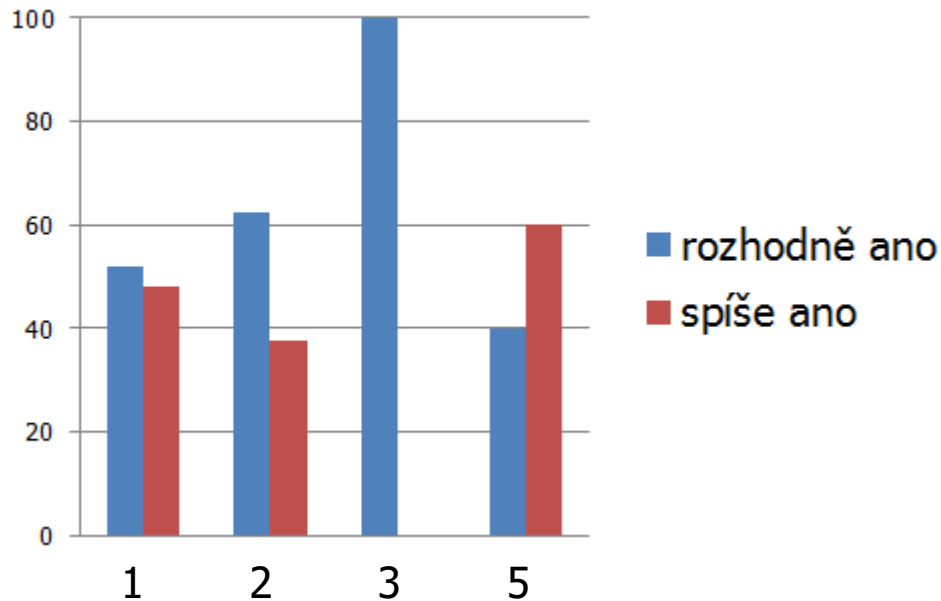
INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOTERAPIE



- více času, prostoru
- hlubší, intenzivnější témata
- dokončení témat ze skupin či komunit
- překonání náročných etap výcviku

VÝCVIKOVÉ SKUPINY

PRÁCE SKUPINY

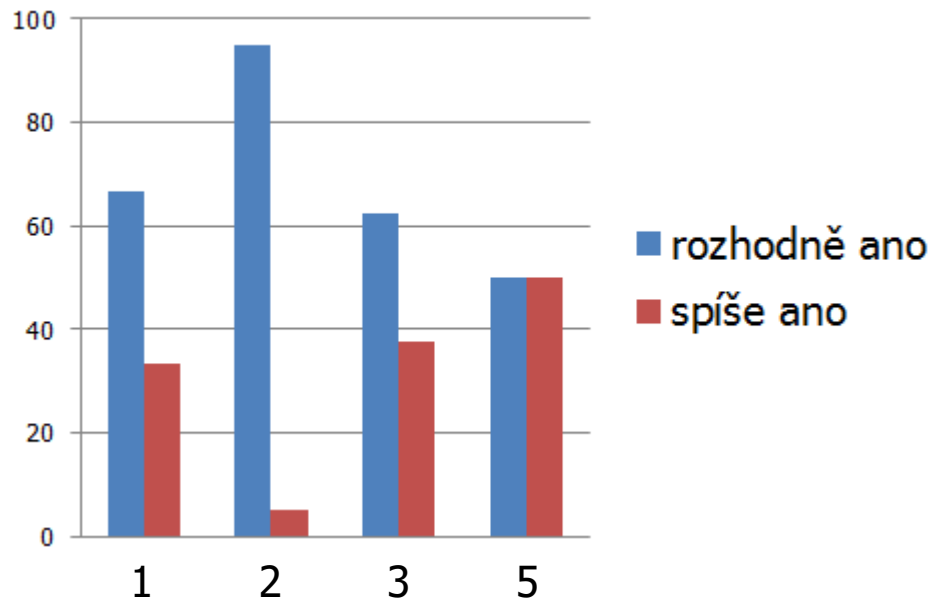


- + sounáležitost, empatie, důvěra, bezpečí
- + zpětné vazby, respekt
- + zájem o druhého
- + odvaha, motivace
- + dynamika, zapojení

- tvrdost, necitlivost
- práce s emocemi
- nedostatek prostoru
- malá hloubka
- ↑ ochrana

VÝCVIKOVÉ SKUPINY

LEKTOŘI



- + zájem, důvěra, podpora, přijetí
- + vstřícnost
- + trpělivost, klid
- + smysl pro humor
- + používání technik, odbornost

- nepřijetí
- nepřítomnost
- pasivita
- soustředění se na nefunční

NÁCVIK DOVEDNOSTÍ

1. Základní PT techniky (napříč ročníky)
2. Komunikační techniky (napříč ročníky)
3. Rodinná terapie (1-3)
4. Základní techniky skupinové psychoterapie (1-2)
5. Techniky ovlivňující psychické stavy
6. Motivace a defenze v PT procesu



SKUPINOVÝ ND

- jsou pro mě přínosné, poskytují mi jiný rozměr a náhled na to, co se ve skupině děje
- unikátní, nezastupitelný program
- větší hodinová dotace
- ↑ aktivní prožitek - ↑ míra zapamatování si
- Poznatek, jenž je třeba si osvojit, je svázán s konkrétním problémem a využívá aktivního zapojení účastníka - **ukotvená výuka.**
(Levenson, 1995, 2016)

UŽITEČNOST PROGRAMŮ

1. Skupiny, skupinové techniky
2. Individuální psychoterapie
3. Skupinový nácvik dovedností
4. Komunitní techniky (1-3)
5. Nácvik dovedností
6. Skupinová supervize
7. Teorie (1-3)
8. Komunitní kluby
9. Ranní komunity

ZNALOSTI

1. **Integrativní PT**
2. Změny a učení
3. Osobnostní růst
4. Psychopatologie
5. Teorie PT
6. Koučink a supervize

DOVEDNOSTI

1. Dg. a pojmenování problému
2. Intervence
3. Léčebný plán
4. Vedení rozhovoru
5. Evaluace

POTŘEBY OSOBNOSTNÍHO RŮSTU

1. ročník: emoce a pocity
2. ročník: emoce a pocity, já a moje identita
3. ročník: emoce a pocity, já a moje identita partnerský vztah, práce
5. emoce a pocity, spánek, relaxace, hospodaření s energií



OSOBNOSTNÍ ZMĚNA

- zpětné vazby
- zvýšení sebedůvěry
- prožívání emocí
- výcvikové skupiny
- individuální PT
- přijetí
- schopnost sebereflexe
- převzetí zodpovědnosti
- nutnost naslouchat

KOMPETENTNÍ TERAPEUT

- zpětné vazby
- zvýšení sebedůvěry
- prožívání emocí
- výcvikové skupiny
- individuální PT
- odborné vedení
- uvědomění si vlastních schopností

ZÁVĚR

- Největší rozdíly mezi ročníky
 - celkové hodnocení: zátěž, předčasné ukončení, zisky
 - skupinová výcviková PT
- Největší shoda
 - skupinový ND
 - užitečnost programů
 - znalosti, dovednosti
 - potřeby osobnostního růstu: emoce, emoce, emoce 😊

Přes všechny požadavky výcviku by frekventanti neměli rezignovat na svůj běžný život. Jak ale udržet rovnováhu mezi domovem, zaměstnáním a výcvikem? Je to nesmírně náročné a my si velice vážíme závazku, který na svá bedra berou.

(Evans K., Gilbert M.: Úvod do integrativní psychoterapie, Triton, 2011)



Děkuji za pozornost