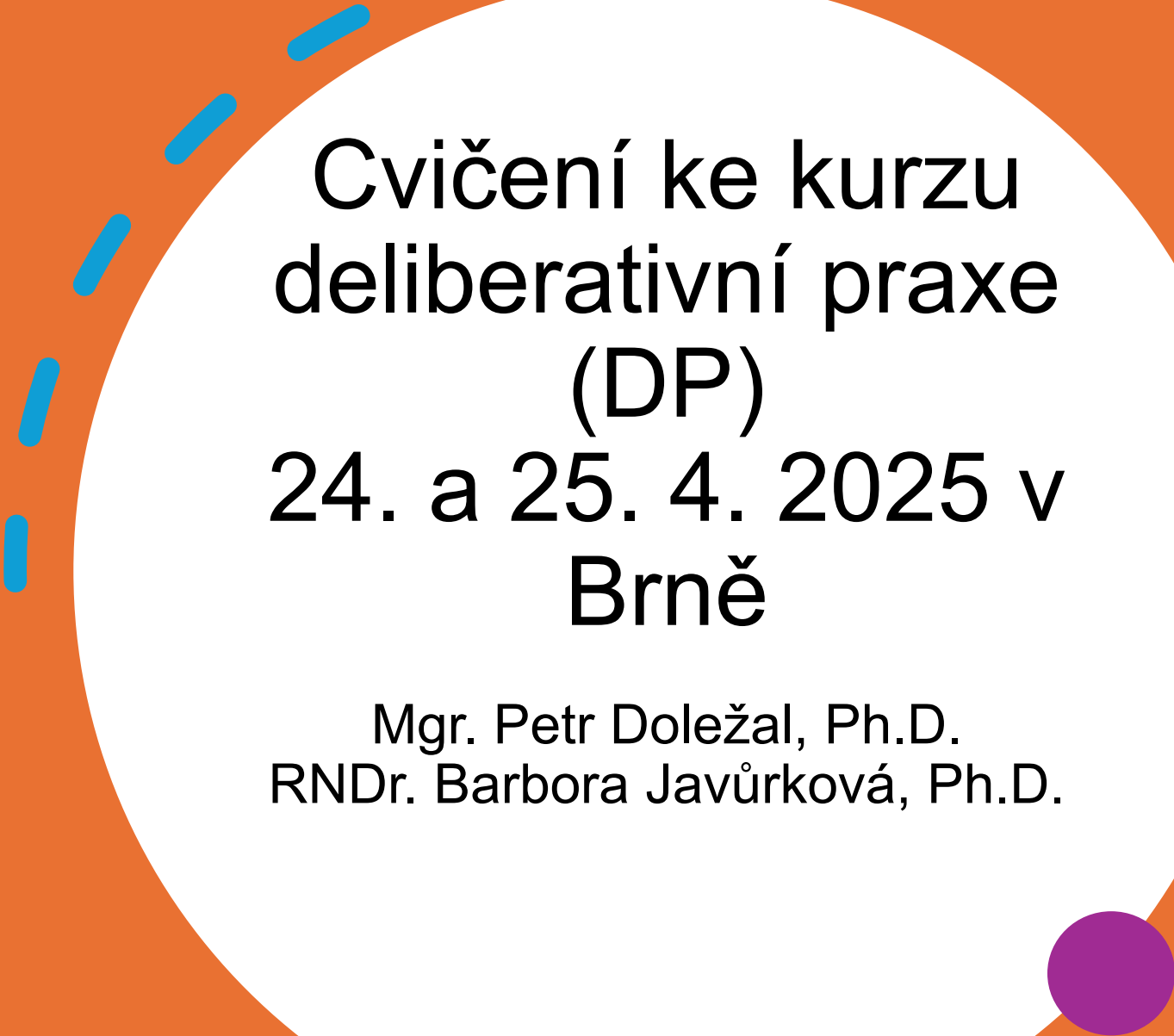




Cvičení ke kurzu deliberativní praxe (DP) 24. a 25. 4. 2025 v Brně

Mgr. Petr Doležal, Ph.D.
RNDr. Barbora Javůrková, Ph.D.

Cviční „Check in“ formou DP

- Trojice – Terapeut, klient, pozorovatel (děláme to pro terapeuta)
- Procvičíme EMPATICKÉ NASLOUCHÁNÍ
Kritéria: 1) Vyjádříme hlavní podstatu klientova sdělení
2) Zůstaneme v přítomnosti
3) Vyhneme se otázkám, radám nebo interpretacím
4) Použijeme tón hlasu hodící se ke klientovým emocím
- **Postup:** Klient vyjádří a) jak se dnes cítí, nebo b) co by si tak potřeboval odložit, aby se mu dobře pracovalo
Terapeut reaguje nejhůř, jak umí
Zpětná vazba (Terapeut, klient, pozorovatel – kritéria)
Opakování celé scénky s tím, že terapeut se snaží zlepšovat
Opakování končí, až terapeut nechce pokračovat, pak výměna rolí

Cviční – Dovednost, kterou potřebujeme individuálně rozvíjet

- **Postup část 1** (cca 15 min)
 - vzpomeneme si na problematické místo v terapii a zapíšeme si jej (jako klientův výrok)
 - pracujeme i s pomocí druhých, zkusíme definovat, jakou kompetenci potřebujeme
 - zapíšeme si, naše různé chtěné reakce a k nim různé scénáře dalšího vývoje
- **Postup část 2** (cca 60 min)
 - zkusíme to trénovat ve trojicích jako DP techniku ráno. Až jsme se svojí reakcí spokojení, vyměníme role

Cviční – Teoretický úvod

Výkon, cíle, vůle...

Bezpodmínečné přijetí...
(To kdo jsem, je dostatečně dobré)



Paradox změny: „Nemůžeme se změnit ani utéct od toho, kým jsme, dokud skutečně nepřijmeme kým jsme. Zdá se, že změny pak přicházejí samy.“ Carl Rogers
(Bez vnímání a přijetí chyb i úspěchů se nepohnu)

Cviční 3 – Teoretický úvod- pokračování

- **Adaptivně** (podle Jan Benda, 2019, Všíímavost a soucit se sebou, Portál):

něco se povede → radost, hrdost

něco se nepovede → smutek, zklamání, lítost, vina...

**Vztaženo
k činům**

Maladaptivně:

něco se povede → jsem lepší člověk než ostatní

něco se nepovede → jsem podčlověk

**Vztaženo
k osobnosti**

(Pozn.: Jak s tím souvisí, že chyba je náš motor a pýcha a pokora)

Cvičení 3 – všímavost a unášení pozitivní zpětné vazby

Postup (cca 30 min, pak reflexe):

- Každý si sedne tak, aby měl okolo sebe co nejvíce prostoru.
- zamyslíme se zda jsme někomu ze skupiny za něco **vděční** (kromě lektorů). Např. *„Kamilo, díky Tvoji včerejší zpětné vazbě v posledním cvičení jsem si uvědomila, že se mohu lépe spolehnout na svoje spontánní reakce.“*
- Pokud na nic nemůžeme přijít, možná nám pomůže nejdřív přemýšlet, zda jsme si odnesli něco, čeho si ceníme a jaká byla role druhých v tom, že to máme. Nebo můžeme přemýšlet, zda u někoho vidíme nějaký **zdroj**.
- Pokud na něco přijdeme, vstaneme a jdeme k tomu člověku a řekneme mu to.
- Poté se vrátíme na místo a nějakou dobu tam pobudeme pro případ, že by nás chtěl někdo navštívit a dát nám zpětnou vazbu.
- Časem se vydáme pochválit dalšího člověka a zase se vrátíme zpět, a tak pořád dokola.