

# Systém aktivit záměrného tréninku (deliberate practice) v psychoterapii – formulář pro terapeuty (Verze 6)

Vytvořili: Daryl Chow, Ph.D. a Scott D. Miller, Ph.D., 2022 (česká verze: Leoš Zatloukal, Ph.D., 2021 na verzi 6 aktualizoval Petr Doležal, Ph.D., 2024)

Jméno: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



## Cíle:

1. Vytvořit jasné a konkrétní cíle učení specifické pro práci s klienty, s nimiž pracujete, aby byl podpořen váš profesionální rozvoj.
2. Definovat váš výchozí bod (baseline) pro cíle učení a pravidelně každý měsíc sledovat váš profesionální rozvoj s využitím postupů pravidelného sledování výsledků (tzv. Routine outcome monitoring - ROM).

## Přehled:

Pracujeme s pěti oblastmi deliberativní praxe v psychoterapii:

Struktura

Naděje a očekávání

Terapeutický vztah

Faktory klienta

Faktory terapeuta

## Pokyny:

1. **Poznejte svou vlastní práci s klienty:** Připomeňte si tak živě, jak jen je to možné, svou práci s klienty v posledním běžném pracovním týdnu (v případě potřeby rozšířte na dva týdny). Pro lepší připomenutí si přehrajte několik video/audio nahrávek vašich sezení.
2. **Ohodnoťte:** Projděte seznam aktivit níže a ohodnoťte každou z nich podle toho, jak vnímáte svůj výkon ve všech oblastech.
3. **Popište:** Projděte své poznámky v posledním sloupci tabulky pro upřesnění svých hodnocení.
4. **Zvolte priority:** Projděte znovu CELÝ seznam a vyberte **tři nejdůležitější aktivity z každé oblasti a nakonec napříč všemi oblastmi**, o nichž se domníváte, že by bylo dobré na nich zapracovat, aby to mělo významný dopad na zlepšení vašich terapeutických dovedností a zapojení klientů do terapie. Poté, co zvolíte tři nejdůležitější aktivity, doporučujeme pro lepší zacílení pracovat vždy pouze na **jediné** aktivitě.
5. **Porovnejte:** Požádejte svého supervizora nebo někoho, kdo dobře zná vaši terapeutickou praxi, aby vyplnil tento formulář (verzi pro supervizora). Navzájem porovnejte svá hodnocení a pořadí zvolených priorit s tím, co označil supervizor. Využijte to jako základ pro stanovení cíle učení.
6. **Shrnutí:** Vyplňte část **Shrnutí** na poslední straně.
7. **Plán:** Vytvořte konkrétní postup pro pravidelné (např. každý měsíc) přezkoumání trénované aktivity. Vybraná nejdůležitější aktivita se může podle potřeby měnit.

| Oblasti   | Aktivity                                                                                                          | Současné<br>hodnocení<br>(0 – 10) | Zvolte tři<br>nejdůležitější<br>aktivity, na<br>nichž lze dále<br>pracovat, a<br>určete jejich<br>pořadí* | Poznámky |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Struktura | Jak začínáte první sezení?                                                                                        |                                   |                                                                                                           |          |
|           | Jak začínáte následná sezení?                                                                                     |                                   |                                                                                                           |          |
|           | Jak uzavíráte sezení?                                                                                             |                                   |                                                                                                           |          |
|           | Jak získáváte podrobnou a jemné rozdíly zachycující zpětnou vazbu od klientů?                                     |                                   |                                                                                                           |          |
|           | Jak zapojujete měřicí nástroje pro získávání zpětné vazby do terapeutického sezení?                               |                                   |                                                                                                           |          |
|           | Jak integrujete používání zpětné vazby do svého způsobu práce                                                     |                                   |                                                                                                           |          |
|           | Jak měníte svůj způsob práce v reakci na zpětnou vazbu od klientů (např. metodu, frekvenci/dávku, poskytovatele). |                                   |                                                                                                           |          |
|           | Jak se připravujete na plánované ukončení terapeutického sezení?                                                  |                                   |                                                                                                           |          |

|  |                                                                                                                                                         |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | Jakým způsobem plánujete a rozhodujete o počtu a délce nabízených sezení?                                                                               |  |  |  |
|  | Jak se s klientem podělíte o to, že se vaše společná práce vyvíjí tak, jak má. Aby věděl, že dochází k pokroku směrem k vyřešení jejich problému/obavy? |  |  |  |
|  | Jak udržujete strukturu a zaměření vaší práce od sezení k sezení?                                                                                       |  |  |  |
|  | Jak zajistíte přesnost a načasování terapeutických intervencí?                                                                                          |  |  |  |
|  | Jak metody, techniky a v rámci sezení a mimo něj logicky vyplývají z vaší teorie/modelu pomoci klientům?                                                |  |  |  |
|  | Jaké máte strukturované postupy pro řešení problémů v terapii a jak je používáte?                                                                       |  |  |  |
|  | How do you balance structure and flexibility in therapeutic boundaries, sequence, and appraisal on the model of therapeutic structure?                  |  |  |  |
|  | Jak se prostor, ve kterém pracujete, ztělesňuje terapeutické klima (barva, nábytek, umělecká díla)                                                      |  |  |  |

|                       |                                                                                                                                                                             |                                   |                                                                                                           |          |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                       | Jiné (prosím popište):                                                                                                                                                      |                                   |                                                                                                           |          |
| Oblasti               | Aktivity                                                                                                                                                                    | Současné<br>hodnocení<br>(0 – 10) | Zvolte tři<br>nejdůležitější<br>aktivity, na<br>nichž lze dále<br>pracovat, a<br>určete jejich<br>pořadí* | Poznámky |
| Naděje a<br>očekávání | Jak uvádíte klienty do<br>terapie? Jak je informujete je o tom, co mají<br>očekávat od jednoho sezení k druhému?<br>Jak vysvětľujete vaše role (např,<br>klient, terapeut)? |                                   |                                                                                                           |          |
|                       | Jak vysvětlení, které poskytujete klientům<br>ohledně jejich problémů komunikuje také naději<br>a očekávání změny?                                                          |                                   |                                                                                                           |          |
|                       | Jak motivujete klienty k tomu, aby akceptovali a<br>pozitivně hodnotili vaše klinické racionále a<br>s ním spojené techniky?                                                |                                   |                                                                                                           |          |
|                       | Jak přizpůsobujete odůvodnění léčby, abyste<br>podpořili angažovanost a naději klientů?                                                                                     |                                   |                                                                                                           |          |

|                                                                |                                                                                                                                                               |                                    |                                                                                                |                 |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                                                | Jak komunikujete nadějný a optimistický postoj ke klientovi a jeho problému/obavám (včetně využití okamžiků, kdy klient vyjadřuje velkou naději a očekávání)? |                                    |                                                                                                |                 |
|                                                                | Jak navozujete pocit důvěry a víry ve vás a váš přístup k léčbě?                                                                                              |                                    |                                                                                                |                 |
|                                                                | Jak měříte/hodnotíte naději a očekávání klienta na začátku a v průběhu péče?                                                                                  |                                    |                                                                                                |                 |
|                                                                | <b>Jiné</b> (prosím popište):                                                                                                                                 |                                    |                                                                                                |                 |
| <b>Oblasti</b>                                                 | <b>Aktivitty</b>                                                                                                                                              | <b>Současné hodnocení (0 – 10)</b> | <b>Zvolte tři nejdůležitější aktivity, na nichž lze dále pracovat, a určete jejich pořadí*</b> | <b>Poznámky</b> |
| <b>Pracovní spojení (aliance)</b><br><br>a) Efektivní zaměření | Jak vytváříte shodu na cílech terapie na prvním i následných sezeních?                                                                                        |                                    |                                                                                                |                 |
|                                                                | Jak v terapii pomáháte klientům, kteří nemají jasné cíle?                                                                                                     |                                    |                                                                                                |                 |

|                                                                 |                                                                                                                                         |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| (cíle a metody)                                                 | Jak povzbuzujete ochotu klientů zapojit se do terapeutického procesu či aktivity (metody)?                                              |  |  |  |
|                                                                 | Jak povzbuzujete klienty, aby se ke svým potížím postavili čelem, ke svým zkušenostem nebo pracovali a obtížných tématech a problémech? |  |  |  |
| <b>Pracovní spojení (aliance)</b><br><br>b) Vliv (emoční vazba) | Jak konkrétně dáváte klientům najevo vřelost, porozumění a přijetí?                                                                     |  |  |  |
|                                                                 | Jak s klienty rozvíjíte emoční zapojení/ vazbu/ skutečný lidský vztah/ emoční bezpečí?                                                  |  |  |  |
|                                                                 | Jak podporujete pocit vzájemnosti s klientem (např. responsivitu, pocity, očekávání, reciprocitu)?                                      |  |  |  |
|                                                                 | Jak zůstáváte věrní sami sobě a v interakci s klientem?                                                                                 |  |  |  |
|                                                                 | Jak navenek sdělujete empatické naladění na klienty?                                                                                    |  |  |  |
|                                                                 | Jak klientům pomáháte prohloubit jejich emoční prožívání?                                                                               |  |  |  |

|                                                                             |                                                                                                     |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <b>Pracovní spojení (aliance)</b><br><br>c) Motivace ke spolupráci (metody) | Jakým způsobem zkoumáte připravenost klientů ke změně a jak s ní pracujete?                         |  |  |  |
|                                                                             | Jak posilujete ochotu klientů plnit domácí úkoly z terapeutických sezení?                           |  |  |  |
| <b>Pracovní spojení (aliance)</b><br><br>d) Řešení obtíží                   | Jak pracujete s narušeními spolupráce (aliance)?                                                    |  |  |  |
|                                                                             | Jak pracujete s klienty, kteří jsou naštvaní/rozčlenění?                                            |  |  |  |
|                                                                             | Jak pracujete s klienty, kteří se cítí bezmocní?                                                    |  |  |  |
|                                                                             | Jak zacházíte se silnými a náročnými emocemi, když se objeví během terapeutického sezení?           |  |  |  |
|                                                                             | Jak zvládáte práci s klienty, kde hrozí vysoké riziko sebevraždy?                                   |  |  |  |
|                                                                             | Jak pracujete s klienty, kteří byli do terapie posláni někým jiným? (nedobrovolní, posláni klienti) |  |  |  |
|                                                                             | <b>Jiné</b> (prosím popište):                                                                       |  |  |  |

| Oblasti                                  | Aktivity                                                                                                                                                                                   | Současné<br>hodnocení<br>(0 – 10) | Zvolte tři<br>nejdůležitější<br>aktivity, na<br>nichž lze dále<br>pracovat, a<br>určete jejich<br>pořadí* | Poznámky |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Faktory na<br/>straně<br/>klienta</b> | Jak klienta před zahájením terapie aktivně a přímo připravujete na to, co se bude dít během psychoterapie?                                                                                 |                                   |                                                                                                           |          |
|                                          | Jak se zjišťujete, jaká jsou očekávání klienta ohledně terapie a jeho vlastní role v procesu?                                                                                              |                                   |                                                                                                           |          |
|                                          | Jak aktivně přizpůsobujete typ, intenzitu a povahu terapeutických intervencí tak, aby odpovídaly úrovni zájmu, zapojení a vztahovému stylu klienta v průběhu terapie (a na každém sezení)? |                                   |                                                                                                           |          |
|                                          | Jakým způsobem konkrétně v terapii využíváte klientovy zdroje, silné stránky, schopnosti, dovednosti?                                                                                      |                                   |                                                                                                           |          |
|                                          | Jakým způsobem pracujete s hodnotami, přesvědčeními a kulturními kontexty klientů a jak je využíváte v terapii?                                                                            |                                   |                                                                                                           |          |
|                                          | Jak aktivně využíváte extraterapeutické události (pozitivní i negativní) k ovlivnění participace klienta na terapii a pokroku?                                                             |                                   |                                                                                                           |          |

|                                                         |                                                                                                                                                                            |                                            |                                                                                                                         |                 |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                                         | Jak začleňujete nebo pomáháte klientům budovat jejich síť sociální podpory?                                                                                                |                                            |                                                                                                                         |                 |
|                                                         | <b>Jiné</b> (prosím popište):                                                                                                                                              |                                            |                                                                                                                         |                 |
| <b>Oblasti</b>                                          | <b>Aktivitty</b>                                                                                                                                                           | <b>Současné<br/>hodnocení<br/>(0 – 10)</b> | <b>Zvolte tři<br/>nejdůležitější<br/>aktivitty, na<br/>nichž lze dále<br/>pracovat, a<br/>určete jejich<br/>pořadí*</b> | <b>Poznámky</b> |
| <b>Faktory<br/>terapeuta</b><br>a) Využití sebe<br>sama | Jak zacházíte se <i>svou vlastní</i> úzkostí v obtížných situacích při práci s klienty?                                                                                    |                                            |                                                                                                                         |                 |
|                                                         | Jak zvládáte negativní pocity vůči klientovi (např. hněv, znechucení, nepřátelství, obviňování)?                                                                           |                                            |                                                                                                                         |                 |
|                                                         | Jak si udržujete přiměřené hranice a role ve vztahu ke klientům (např. nenecháváte osobní emoce nebo životní události proniknout do vaší klinické práce nebo ji ovlivnit)? |                                            |                                                                                                                         |                 |

|                                            |                                                                                                                                                   |  |  |  |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|                                            | Jak si při sezení s klienty zachovááte reflexivní pozici namísto reaktivní pozice?                                                                |  |  |  |
|                                            | Jak využíváte sebeodhalení?                                                                                                                       |  |  |  |
|                                            | Jak integrujete své životní zkušenosti, identitu a sebe sama do svého osobního terapeutického stylu?                                              |  |  |  |
|                                            | Jak využíváte empiricky podložené principy efektivní terapeutické práce způsobem, který je pro vás jako pro člověka jedinečný?                    |  |  |  |
|                                            | Jak hledáte správná slova ve správný čas nebo ve správné situaci?                                                                                 |  |  |  |
| <b>Faktory terapeuta</b><br>b) Mimo sezení | Jakým způsobem se věnujete svému vlastnímu záměrnému tréninku terapeutických dovedností <i>mimo</i> terapeutická sezení v běžném pracovním týdnu? |  |  |  |
|                                            | <b>Jiné</b> (prosím popište):                                                                                                                     |  |  |  |

## SHRNUTÍ:

### Pokyny:

1. Tři nejdůležitější aktivity, které jste identifikovali v tomto seznamu, jsou vaše potenciální **výkonnostní (posunující) cíle** (*stretch goals*). Seřadte je prosím podle **důležitosti**. Je doporučeno se zaměřit jen na **jeden výkonnostní cíl**. Tento cíl by měl mít významný dopad na zlepšení výsledků, a to i na základě existujících poznatků v odborné literatuře (některé příklady lze najít [zde](#)).
2. Pravděpodobně se objeví nesoulad mezi tím, co vyberete vy, a co zvolí supervizor. V tomto bodě lze začít dialog, a tento dialog pak probíhá během celé spolupráce se supervizorem. Vytvořte výkonnostní cíle společně tak, aby pasovaly vám a vašim potřebám pro další rozvoj.
3. Vytvořte cíle, které budou „**SMART**“ (Specific - konkrétní, Measureable - měřitelné, Attainable - dosažitelné, a Timeline – časově zarámované) a pomohou vám při vymýšlení konkrétních tréninkových aktivit, do nichž se můžete zapojit, aby bylo možné dosáhnout vašich výkonnostních cílů v daném čase.
4. Sledujte prosím svůj pokrok a své cíle. Pamatujte také na domluvu konkrétního termínu pro společnou revizi vašeho plánu profesního rozvoje se supervizorem. K tomu je potřeba mít k dispozici změřená data o výsledcích vaší práce s klienty.

Datum: \_\_\_\_\_

Datum plánované revize: \_\_\_\_\_

|   | VÝKONNOSTNÍ CÍL<br>(Zvolené tři nejdůležitější<br>aktivity, na nichž je třeba<br>pracovat) | SMART CÍL<br>(konkrétní, měřitelný, dosažitelný, časově<br>ohraňovaný) | REVIZE A REFLEXE |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 |                                                                                            |                                                                        |                  |
| 2 |                                                                                            |                                                                        |                  |
| 3 |                                                                                            |                                                                        |                  |

