

Obsah

Poděkování	11
Úvod	13
1 Vymezení poradenských a seberozvojových skupin	15
1.1 Poradenské skupiny	15
1.2 Seberozvojové skupiny	16
2 Typy poradenských skupin	19
2.1 Poradenské skupiny podle cíle	19
2.2 Poradenské skupiny podle obsahu	19
2.3 Poradenské skupiny podle složení účastníků	20
2.4 Poradenské skupiny podle formátu	20
3 Shody s psychoterapeutickými skupinami a vzájemné rozdíly	22
4 Praxe konkrétních dlouhodobých skupin	24
5 Časový formát a struktura	26
6 Role vedoucích	28
6.1 Rozdělení rolí	29
6.2 Vzdělání, profesní zaměření	29
7 Skladba skupin	31
7.1 Velikost skupin	31
7.2 Složení účastníků skupin	31
7.3 Opakovaná účast, integrace nových účastníků	32
7.4 Příbuzní, partneři, děti	32
7.5 Rizika na straně účastníků	32

8	Základní specifické principy	34
8.1	Kontrakt, reflexe	34
8.2	Dobrovolnost	37
8.3	Dochvilnost	38
8.4	Mlčenlivost	39
8.5	Střídání míst	39
8.6	Individuální konzultace	40
9	Organizace místa	42
9.1	Požadavky na prostředí	42
9.2	Přítomnost cizích osob	44
9.3	Spolupráce s personálem	45
9.4	Nároky na stravu	46
9.5	Ubytování	47
9.6	Používání techniky, informačních médií	47
9.7	Večerní aktivity po programu, konzumace alkoholu	48
10	Obsahové zaměření	51
10.1	Tematické zaměření skupin	51
10.2	Výukové a prožitkové části	52
10.3	Metody a formy práce se skupinou	52
10.4	Další varianty skupin	53
11	Skupinová dynamika	55
11.1	Práce s prostorem	55
11.2	Interakce, řízení dynamiky, skupinová krize – vývoj skupiny v čase	56
11.3	Aktivní a pasivní skupina, skupinové role	61
11.4	Terapeutický vztah	62
11.5	Neřízené kontakty	63
11.6	Podpůrné peer prvky	64
11.7	Dynamika používaných technik	64
11.8	Používání hudby v pauzách	66
12	Etické aspekty	68

13 Rizika sebezvojových skupin	71
14 Příklady konkrétních programů	73
14.1 Obvyklá struktura programu	73
14.2 Příklady programů poradenských skupin	74
14.2.1 Poradensko-sebezvojový týdenní nebo pětidenní pobyt	75
14.2.2 Poradenská skupina s tématem psychosomatiky (čtvrtek–neděle)	78
14.2.3 Poradenská skupina pro rodiče (čtvrtek–neděle)	80
14.2.4 Poradenská skupina pro učitele (čtvrtek–neděle)	81
15 Využití konkrétních technik	83
15.1 Techniky a jejich cíle v poradenských a sebezkušnostních skupinách	84
15.2 Specifika technik ve venkovním prostoru	85
15.3 Obvyklý potřebný materiál	85
15.4 Ukázky konkrétních technik	86
15.4.1 „Rozehřívací“ techniky	86
15.4.2 Techniky na koncentraci ve venkovním prostoru	92
15.4.3 Techniky ve dvojicích	106
15.4.4 Skupinové techniky v místnosti	113
15.4.5 Sebezkušnostní techniky	126
16 Rizika při skupinové práci	137
16.1 Řešení krizových situací, příklady z praxe	138
17 Specifika vedení poradenských skupin ve školním prostředí	144
17.1 Omezení prostředím	144
17.2 Vstupní filtr	145
17.3 Kontrakt	146
17.4 Vlastní průběh sezení	146
18 Efektivita poradenských a sebezvojových skupin	150
18.1 Účinné faktory a jejich zkoumání	150
18.2 Kvalitativní analýza z katamnestických dotazníků	153
18.3 Dosavadní výzkumy u konkrétních dlouhodobých skupin	158

18.3.1 Účinné faktory u poradenských a seberozvojových skupin	158
18.3.2 Katamnestické dotazníky	161
18.4 Výzkum v letech 2015–2016	164
18.4.1 Výsledná analýza dlouhodobé katamnézy	165
18.4.2 Pořadí účinných faktorů v letech 2015–2016	172
Shrnutí	174
Závěr	176
Souhrn	177
Summary	178
Základní literatura a zdroje	179
O autorech	182
Rejstřík	183

Úvod

V současné době roste nabídka různých forem a typů poradenských a seberozvojových skupin. Cílem knihy je přispět k větší profesionalitě při vedení těchto skupin tak, aby přinášely sledovatelný efekt a snížilo se riziko dezintegrace účastníků.

Knihy vychází z více než dvacetileté praxe a zkušeností obou autorů se skupinovým poradenstvím a skupinami osobního rozvoje. Autoři popisují poměrně ojedinělý projekt dlouhodobých poradenských a seberozvojových skupin, který trvá od roku 1992. Tyto skupiny jsou otevřené pro nové zájemce a někteří účastníci je s přestávkami navštěvují po celou dobu trvání, až do současnosti.

V dostupné české literatuře jsou kvalitně popsány základní principy skupinového poradenství krátkodobého ambulantního typu a zkušenosti s ním. Poznatky z praxe s dlouhodobými, navazujícími pobytovými skupinami však nebyly v české odborné literatuře doposud publikovány ani výzkumně reflektovány. Je sice možné srovnání se skupinami v rámci psychoterapeutických výcviků, ani ty však nenabízejí podobnou dvacetiletou kontinuitu účastníků. Seberozvojové skupiny s jejich specifiky a riziky zatím dlouhodobě zkoumány nebyly.

Současná praxe rozšiřuje realizaci poradenských a seberozvojových skupin i mimo rámec oficiálních pracovišť poskytujících poradenství profesionálně. Skupiny vedené laiky bez odborného vzdělání a nenavazující na oficiální odborné poradenství se stávají stále oblíbenější příležitostí k osobnímu rozvoji pro část populace, která má obavy navštívit odborné poradenské pracoviště nebo absolvovat skupinovou psychoterapii. Účastníky k tomu vede snaha zachovat vnímání sebe samých jako zdravých jedinců, kteří nepotřebují odbornou pomoc. Rizikem těchto laicky vedených skupin je možnost poškození účastníků či retraumatizace neodborným vedením.

Popsání základních charakteristik profesionálně reflektovaného skupinového a seberozvojového poradenství je cílem autorů této knihy. Pokud

hovoříme o profesionalitě, máme na mysli nejen adekvátní vzdělání vedoucích těchto skupin, ale také důraz na znalosti, dovednosti a schopnost vědomé reflexe skupinového dění.

Spoluautorka se dlouhodobě věnuje výzkumu účinných faktorů skupinového poradenství a seberozvojových skupin. Aktuální výzkum reflektující efektivitu dlouhodobých skupin je součástí této publikace.