



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



## Příloha č. 2: Vzorový program podpůrné skupinové práce zaměřené na nácvik technik

- Rozsah práce 2 – 6 hod.
  - Forma on-line/osobně
  - Vedení skupiny – psychoterapeut, lektor nácvikových dnů
1. Přivítání, úvodní kolečko  
(Otázky terapeuta např. jak se daří? S čím přicházíte? Potřebujete něco konkrétního? atd.).
  2. Rekapitulace úvodního kolečka, navržená témata na základě potřeb účastníků skupiny.  
(Např. únava, vyčerpání, komunikace s partnerem, techniky relaxace, jak pracovat se sebou, organizace péče atd.).
  3. Prožitková práce. (Např. technika práce se střídavým dechem, nácvik cirkulace, řízené dýchání, relaxace s řízenou imaginací, práce s hudbou, barvami atd.).
  4. Zpětná vazba a reflexe účastníků na prožitkovou práci.
  5. Edukace tématu – např. práce s dechem (jaký je efekt, k čemu se používá, jak se trénuje, jaké jiné techniky se dají doplnit nebo účastníci znají).
  6. Závěrečné kolečko (jak se cítí, s čím odchází, co potřebují nebo navrhují příště).
  7. Rozloučení.

Program je uzpůsoben tak, že na sebe navazuje a rozvíjí schopnosti a dovednosti účastníků. V průběhu realizace dochází k tomu, že se účastníci připojují k práci skupiny pravidelně, skupiny však mohou být rozšiřovány i o nové účastníky.

Zpětná vazba je vyjadřována ústně prostřednictvím reflexe účastníků. Lektor nácvikových dnů hodnotí posun účastníků svým interním hodnocením právě na základě schopnosti účastníků pojmenovávat své problémy a řešit je.

Škála je nastavena od 0 do 5. bodů.

0-1 bod - úplný začátečník, kterému se o svých věcech mluví velmi těžko nebo naopak mluví příliš a je velmi zahlcující, nevidí souvislosti, odbíhá od tématu a není schopen vidět souvislosti.

2-3 body - účastník je schopen již částečně o svých problémech mluvit v částečné ve struktuře, avšak srozumitelně a v souvislostech, reflexe je formulována s velkou snahou.

4-5 body - účastník je schopen plynulé osobní reflexe, drží dobrou strukturu, nebojí se vyjadřovat své emoce a prožitky, ve vyjadřování není zahlcující.