

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 seberozvojových skupin	71
14 Příklady konkrétních programů	73
14.1 Obvyklá struktura programu	73
14.2 Příklady programů poradenských skupin	74
14.2.1 Poradensko-seberozvojový 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 sebezkušenostních 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 Sebezkušenostní 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 seberozvojových 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