

## STRUČNÝ OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>O AUTORECH</b> . . . . .	<b>10</b>
<b>1. MEZILIDSKÉ VZTAHY</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>Edukačně-poradenský program efektivní komunikace</b> <i>Marta Hargašová a Ladislav Blažek</i>	
<b>2. CESTA K ÚSPĚŠNÉMU STUDIU</b> . . . . .	<b>79</b>
<b>Program regulace předzkouškového a zkouškového stresu</b> <i>Roman Vodrážka</i>	
<b>3. RELAXACE A CESTY SEBEROZVOJE</b> . . . . .	<b>115</b>
<b>Relaxačně-aktivační program</b> <i>Zlatica Bartíková a Eva Naništová</i>	
<b>4. RELAXACE – IMAGINACE – KREATIVITA</b> . . . . .	<b>135</b>
<b>Program stimulace osobnostního růstu</b> <i>Eva Drotárová</i>	
<b>5. BÝT OBÉZNÍ MĚ NEBAVÍ</b> . . . . .	<b>167</b>
<b>Poradensko-psychotherapeutický program pro obézní děvčata</b> <i>Jaroslava Gajdošová</i>	
<b>6. VÝCVIKOVÝ PROGRAM ASERTIVITY</b> . . . . .	<b>193</b>
<i>Tomáš Novák</i>	
<b>7. TY A TVÁ KARIÉRA</b> . . . . .	<b>223</b>
<b>Skupinový program kariérového poradenství</b> <i>Mária Zvariková</i>	
<b>PODROBNÝ OBSAH</b> . . . . .	<b>257</b>

# PODROBNÝ OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>O AUTORECH</b> . . . . .	<b>10</b>
<b>1. MEZILIDSKÉ VZTAHY</b> . . . . .	<b>13</b>
1.1 Úvod . . . . .	13
1.2 Co je transakční analýza . . . . .	14
1.3 Filozofie programu – filozofie TA . . . . .	16
1.4 Komunikace . . . . .	18
1.4.1 Modely mezilidské komunikace . . . . .	18
1.5 Zpětná vazba . . . . .	20
1.5.1 Poskytování zpětné vazby . . . . .	21
1.5.2 Přijímání zpětné vazby . . . . .	21
1.5.3 Otevřenost a ochota přijímat zpětnou vazbu – okno sebepoznání . . . . .	21
1.5.4 Vyhodnocení odpovědí . . . . .	25
1.6 Přehled nejvýznamnějších zakladatelů skupinového hnutí . . . . .	27
1.7 Základní techniky a postupy skupinového poradenství . . . . .	30
1.8 Organizace a zajištění programu . . . . .	31
1.8.1 Vedoucí a styl práce . . . . .	31
1.8.2 Účastníci programu . . . . .	32
1.8.3 Místnost a čas . . . . .	33
1.8.4 Charakteristika programu . . . . .	33
1.9 Mezilidské vztahy a mezilidská komunikace – obsah jednotlivých setkání . . . . .	34
1.9.1 První setkání: PRVNÍ KONTAKT . . . . .	34
1.9.2 Druhé setkání: SOCIÁLNÍ VESMÍR . . . . .	35
1.9.3 Třetí setkání: POHLAZENÍ . . . . .	39
1.9.4 Čtvrté setkání: DÍTĚ – CÍTĚNÝ KONCEPT ŽIVOTA . . . . .	45
1.9.5 Páté setkání: RODIČ – PŘEVZATÝ KONCEPT ŽIVOTA . . . . .	48
1.9.6 Šesté setkání: DOSPĚLÝ – PROMYŠLENÝ KONCEPT ŽIVOTA . . . . .	51
1.9.7 Sedmé setkání: STRUKTURÁLNÍ ANALÝZA . . . . .	54
1.9.8 Osmé setkání: TRANSAKČNÍ ANALÝZA . . . . .	59
1.9.9 Deváté setkání: CO SE MI STÁVÁ . . . . .	65
1.9.10 Desáté setkání: OKNO SEBEPOZNÁNÍ . . . . .	67
1.9.11 Jedenácté setkání: JÁ JSEM OK – TY JSI OK . . . . .	70
1.9.12 Dvanácté setkání: UŠLECHTILÍ LIDÉ . . . . .	72
1.10 Hodnocení programu . . . . .	74
Literatura . . . . .	76
Doporučená literatura . . . . .	77

<b>2. CESTA K ÚSPĚŠNÉMU STUDIU</b> . . . . .	<b>79</b>
2.1 Úvod . . . . .	79
2.2 O programu . . . . .	80
2.2.1 Co můžete od tohoto programu očekávat . . . . .	80
2.2.2 Kdo může program používat? . . . . .	80
2.2.3 Jak lze program využívat . . . . .	81
2.2.4 Než začnete . . . . .	82
2.2.5 Postup . . . . .	82
2.3 Stres . . . . .	84
2.3.1 Stres může být prospěšný . . . . .	84
2.3.2 Kdy je stres škodlivý? . . . . .	85
2.3.3 Proč mám problém já, a jiní ne? . . . . .	87
2.3.4 Proč je třeba naučit se regulovat předzkouškový stres? . . . . .	87
2.3.5 Způsoby, které umožňují ovlivňovat stresový stav před zkouškou . . . . .	88
2.4 Inventura předzkouškového stresu . . . . .	88
2.4.1 První krok: Který problém vás nejvíce stresuje? . . . . .	88
2.4.2 Druhý krok: Jak reagujete na svůj problém? . . . . .	90
2.4.3 Třetí krok: Co prozrazuje vaše jednání? . . . . .	91
2.4.4 Čtvrtý krok: Které způsoby řešení problémů využíváte? . . . . .	92
2.5 I. MODUL – INDIVIDUÁLNÍ PROGRAM REGULACE PŘEDZKOUŠKOVÉHO A ZKOUŠKOVÉHO STRESU . . . . .	93
2.5.1 Postup pro samostatnou práci . . . . .	93
2.5.2 Negativní pocity . . . . .	93
2.5.3 Objasnění modelu stresových reakcí . . . . .	94
2.5.4 Techniky sebekontroly a přeladování . . . . .	95
2.6 II. MODUL – SKUPINOVÝ PROGRAM REGULACE PŘEDZKOUŠKOVÉHO A ZKOUŠKOVÉHO STRESU . . . . .	104
2.6.1 Postup pro skupinovou práci . . . . .	104
2.6.2 Techniky sebekontroly a sebeusměrnění . . . . .	105
2.7 Výzkumné ověřování efektivity programu . . . . .	108
2.7.1 Formulace úkolů . . . . .	108
2.7.2 Projekt výzkumu . . . . .	108
2.7.3 Výsledky zkoumání . . . . .	110
2.8 Závěr . . . . .	113
Literatura . . . . .	113
Doporučená literatura . . . . .	114
<b>3. RELAXACE A CESTY SEBEROZVOJE</b> . . . . .	<b>115</b>
3.1 Úvod . . . . .	115
3.2 I. MODUL – SKUPINOVÝ NÁCVIK AUTOGENNÍHO TRÉNINKU S VYUŽITÍM PRVKŮ JÓGY A AKTIVAČNÍCH DOLAŽOVACÍCH TECHNIK . . . . .	115
3.2.1 Složení skupiny a organizační zajištění programu . . . . .	116
3.2.2 Struktura skupinových setkání . . . . .	117
3.2.3 První setkání: SEZNÁMENÍ . . . . .	117
3.2.4 Druhé setkání: DÝCHÁNÍ – AT – SOUSTŘEDĚNÍ MYSLI . . . . .	118

3.2.5	Třetí setkání: ROZCVIČKA – AT – ROZVÍJENÍ „VŮLE“ . . . . .	119
3.2.6	Čtvrté setkání: ROZCVIČKA – DÝCHÁNÍ – AT – POZITIVNĚ ORIENTOVANÉ FORMULKY . . . . .	120
3.2.7	Páté setkání: ROZCVIČKA – DÝCHÁNÍ – AT – ZAMĚŘENOST MYSLI NA POZITIVA . . . . .	120
3.2.8	Šesté setkání: DÝCHÁNÍ – AT – NEPŘEDPOJATOST ÚSUDKU . . . . .	121
3.2.9	Sedmé setkání: OPAKOVÁNÍ AT – RELAXAČNĚ-AKTIVAČNÍ CVIČENÍ . . . . .	121
3.2.10	Osmé setkání: AKTIVACE PO RELAXACI – SOUSTŘEDĚNÍ MYSLI . . . . .	122
3.2.11	Deváté setkání: DÝCHÁNÍ – AT – ROZVÍJENÍ „VŮLE“ . . . . .	122
3.3	II. MODUL – VYUŽITÍ IMAGINATIVNÍCH TECHNIK PŘI SKUPINOVÉ RELAXACI . . . . .	124
3.3.1	Struktura skupinových setkání . . . . .	124
3.3.2	První setkání: NÁVRAT . . . . .	125
3.3.3	Druhé setkání: DVEŘE . . . . .	126
3.3.4	Třetí setkání: STROM . . . . .	126
3.3.5	Čtvrté setkání: HUDBA . . . . .	127
3.3.6	Páté setkání: HORA . . . . .	128
3.3.7	Šesté setkání: ČLOVĚK . . . . .	129
3.3.8	Sedmé setkání: SOUSTŘEDĚNÍ (vyšší forma AT) . . . . .	130
3.3.9	Osmé setkání: CESTA . . . . .	130
3.3.10	Deváté setkání: KRUH . . . . .	131
3.4	Způsoby reagování a možnosti jejich ovlivnění . . . . .	131
3.5	Závěr . . . . .	132
	Literatura . . . . .	133
	Doporučená literatura . . . . .	133
4.	<b>RELAXACE – IMAGINACE – KREATIVITA . . . . .</b>	<b>135</b>
4.1	Úvod . . . . .	135
4.2	Teoretická východiska aneb na čem to všechno stojí . . . . .	135
4.3	Cíle programu . . . . .	139
4.4	Tvorba programu . . . . .	139
4.5	Formální struktura programu . . . . .	140
4.6	Obsahová struktura programu . . . . .	140
4.6.1	První setkání: RELAXACE A KONCENTRACE . . . . .	140
4.6.2	Druhé setkání: KDO NEDÝCHÁ, NEŽIJE . . . . .	143
4.6.3	Třetí setkání: RELAXACE, VIZUALIZACE, AKTIVACE . . . . .	145
4.6.4	Čtvrté setkání: SEBEPROGRAMOVÁNÍ . . . . .	148
4.6.5	Páté setkání: PRŮVODCE . . . . .	150
4.6.6	Šesté setkání: PROGRAMOVÁNÍ POZITIVNÍCH VZTAHŮ . . . . .	152
4.6.7	Sedmé setkání: ODBOURÁVÁNÍ PSYCHICKÝCH ZÁBRAN . . . . .	154
4.6.8	Osmé setkání: MODIFIKACE VIZUALIZAČNÍCH TECHNIK . . . . .	155
4.6.9	Deváté setkání: VCÍTĚNÍ . . . . .	157
4.6.10	Desáté setkání: INTUICE A EMPATIE . . . . .	158
4.6.11	Metodické náměty a zkušenosti . . . . .	158

4.7	Ověření účinnosti programu . . . . .	162
4.8	Závěr . . . . .	164
	Literatura . . . . .	164
	Doporučená literatura . . . . .	165
<b>5.</b>	<b>BÝT OBÉZŇNÍ MĚ NEBAVÍ . . . . .</b>	<b>167</b>
5.1	Úvod . . . . .	167
5.2	Cíle programu . . . . .	168
5.3	Indikace a kontraindikace pro účast v programu . . . . .	168
5.4	Východiska programu . . . . .	169
5.5	K některým problémům v práci s obézními klientkami . . . . .	170
5.6	Organizace a struktura programu . . . . .	171
5.7	Psychoterapeutická setkání . . . . .	174
5.7.1	První týden: ÚVODNÍ SETKÁNÍ . . . . .	174
5.7.2	Druhý týden: AKTUÁLNÍ PROBLÉM A CÍLOVÝ STAV . . . . .	175
5.7.3	Třetí týden: PRSTENEC . . . . .	176
5.7.4	Čtvrtý týden: DIALOG „KULIČKY“ S „KOČKOU“ . . . . .	178
5.7.5	Pátý týden: VIZUALIZACE SYMBOLU „PODOSOBNOSTÍ“ A JEJICH INTEGRACE . . . . .	180
5.7.6	Šestý týden: LÍBÍ SE MI NA TOBĚ ... . . . .	181
5.7.7	Sedmý týden: MÁM SE RÁDA . . . . .	181
5.7.8	Osmý týden: DEZIDENTIFIKAČNÍ CVIČENÍ . . . . .	182
5.7.9	Devátý týden: STRAVOVACÍ CHOVÁNÍ OBÉZŇNÍCH . . . . .	183
5.7.10	Desátý týden: UMĚNÍ ŘÍCT „NE“ . . . . .	185
5.8	Zkušenosti a ohlasy . . . . .	186
5.9	Závěr . . . . .	187
	Literatura . . . . .	188
	Doporučená literatura . . . . .	188
	Příloha 1 – Dotazník stravovacího chování . . . . .	189
	Příloha 2 – Co mi program dal . . . . .	191
<b>6.</b>	<b>VÝCVIKOVÝ PROGRAM ASERTIVITY . . . . .</b>	<b>193</b>
6.1	Úvod . . . . .	193
6.1.1	Východiska . . . . .	193
6.1.2	Historie kurzu . . . . .	193
6.1.3	Vedení kurzu . . . . .	194
6.1.4	Struktura kurzu . . . . .	194
6.1.5	Průběh kurzu . . . . .	194
6.1.6	Struktura jednotlivých lekcí . . . . .	196
6.2	I. MODUL: ASERTIVITA PRO ZAČÁTEČNÍKY . . . . .	197
6.2.1	První lekce . . . . .	197
6.2.2	Druhá lekce . . . . .	200
6.2.3	Třetí lekce . . . . .	201
6.2.4	Čtvrtá lekce . . . . .	202
6.2.5	Pátá lekce . . . . .	203
6.2.6	Šestá lekce . . . . .	203
6.2.7	Sedmá lekce . . . . .	203

6.2.8	Osmá lekce . . . . .	204
6.2.9	Devátá lekce . . . . .	205
6.2.10	Desátá lekce . . . . .	205
6.3	II. MODUL: ASERTIVITA PRO POKROČILÉ . . . . .	206
6.4	III. MODUL: SAMOŘÍDÍCÍ . . . . .	207
6.5	Měření asertivity . . . . .	207
6.5.1	Dotazník Jste asertivní? . . . . .	208
6.5.2	Dotazník Jste asertivní, nebo jednáte jinak? . . . . .	210
6.6	Ukázky ze skupinové práce . . . . .	213
6.6.1	Poznámka ke stylu práce . . . . .	217
6.6.2	K metodice výcviku asertivity . . . . .	218
6.6.3	Závěr aneb klienti nám piší... . . . .	219
	Literatura . . . . .	220
<b>7.</b>	<b>TY A TVÁ KARIÉRA . . . . .</b>	<b>223</b>
7.1	Úvod . . . . .	223
7.2	Objasnění základních pojmů . . . . .	223
7.2.1	Poradenství . . . . .	223
7.2.2	Biodromální poradenství . . . . .	225
7.2.3	Kariérové poradenství . . . . .	226
7.2.4	Služby kariérového poradenství . . . . .	227
7.2.5	Poradenské programy, programy kariérového rozvoje – kariérové vzdělávání . . . . .	228
7.3	Příprava programu Ty a tvá kariéra . . . . .	229
7.3.1	Identifikace potřeb . . . . .	229
7.3.2	Podmínky realizace programu . . . . .	232
7.3.3	Plánování programu . . . . .	233
7.3.4	Realizace programu . . . . .	237
7.3.5	První setkání: FORMOVÁNÍ SKUPINY . . . . .	238
7.4	I. MODUL – KDE JSEM TEĎ? . . . . .	239
7.4.1	Druhé setkání: SEBEPOZNÁVÁNÍ . . . . .	239
7.4.2	Třetí setkání: REÁLNÝ OBRAZ SEBE SAMÉHO . . . . .	241
7.4.3	Čtvrté setkání: NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE . . . . .	242
7.4.4	Páté setkání: ČEHO SI NA SOBĚ CENÍM . . . . .	243
7.5	II. MODUL – KAM SE CHCI DOSTAT? . . . . .	244
7.5.1	Šesté setkání: SEBEPREZENTACE . . . . .	244
7.5.2	Sedmé setkání: MÁ KARIÉRA . . . . .	245
7.5.3	Osmé setkání: KARIÉROVÉ KOTVY . . . . .	246
7.5.4	Deváté setkání: ARGUMENTACE . . . . .	248
7.6	III. MODUL – JAK SE TAM DOSTANU? . . . . .	249
7.6.1	Desáté setkání: SWOT ANALÝZA . . . . .	249
7.6.2	Jedenácté setkání: KOOPERACE A SOUPEŘENÍ . . . . .	250
7.6.3	Dvanácté setkání: KARIÉROVÉ PLÁNY . . . . .	250
7.6.4	Závěrečné setkání: UKONČENÍ PROGRAMU . . . . .	251
7.7	Ohlasy a hodnocení . . . . .	252
	Literatura . . . . .	253