



**ENCOURAGEMENT**

**Nasyt'te svoji duši odvahou**

**mansio**

**Bc. Petra Vališková**

# PROČ TÉMA?

**Encouragement = paní Colombová**

Víme o ní, ale neznáme ji.

Vždycky, když už mám ten pocit, že se známe, tak se něco stane 😊

KRITIKŮ UŽ MÁME PŘEBYTEK.  
DĚKUJI, SVĚT.

**Současné problémy lidí jsou založeny na odrazování.  
Bez povzbuzení, bez víry v sebe sama, klient (žák...) nemůže mít možnost  
něco dělat a fungovat lépe.**

Dreikurs (1967)

Jedná se o **postoj a způsob bytí s klienty po celou dobu spolupráce. Je  
zásadním prvkem při práci s klientem, žákem.....**

Zdůrazňuje klientovu schopnost růstu a rozvoje.

Soustředí se nejen na výsledky, ale i na samotné úsilí a vynaloženou snahu.

# DEFINICE DLE YOAV SHOHAM

**Povzbuzení je posílení ducha člověka a tím vytvoření změny:**

- Ve vnímání sebe sama,
- ve zlepšení vnímání o sobě samém,
- ve zlepšení důvěry ve vlastní silné stránky
- a přivedení člověka k závěru, že je dobrý a má hodnotu.



# TED LASSO

Apple TV+



TED LASSO (2020)  
APPLE TV

*„Proč jste šel trénovat sport, o kterém toho moc nevíte?“*

*„Já miluju koučování. Řeknu to ještě jednou, abyste si nemyslel, že prvně to bylo omylem. Úspěch podle mě není o výhrách a prohrách. Chci pomoci těm mladíkům, aby byli co nejlepší na hřišti i mimo něj. Nebývá to jednoduché, ale to ani dospívání bez někoho, kdo ve vás věří.“*



ENCOURAGEMENT Nasyťte svoji duši odvahou

# PRINCIPY ENCOUREGEMENTU

DLE YOAV SHOAM

1)



Přijímání člověka takového, jaký je

2)

Vzájemný respekt

3)

Pozitivní zdůrazňování

4)

Uznání úsilí

5)

Snížení důležitosti chyb

6)

Postupný pokrok

7)

Umožnění převzetí odpovědnosti

8)

Pravdivě a hluboce věřit v druhého člověka

9)

Usnadnění pocitu sounáležitosti

10)

Sdílení a spolupráce

# PRINCIPY ENCOUREGEMENTU

DLE YOAV SHOHAM

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)



Přijímání jednotlivce takového, jaký je

Vzájemný respekt

Pozitivní zdůrazňování

Uznání úsilí

Snížení důležitosti chyb

Postupný pokrok

Umožnění převzetí odpovědnosti

Pravdivě a hluboce věřit v druhého člověka

Usnadnění pocitu sounáležitosti

Sdílení a spolupráce



# PRINCIPY ENCOUREGEMENTU

DLE YOAV SHOAM

- 1) Přijímání jednotlivce takového, jaký je
- 2) Vzájemný respekt
- 3) Pozitivní zdůrazňování
- 4) Uznání úsilí
- 5) Snížení důležitosti chyb
- 6) Postupný pokrok
- 7) Umožnění převzetí odpovědnosti
- 8) Pravdivě a hluboce věřit v druhého člověka
- 9) Usnadnění pocitu sounáležitosti
- 10) Sdílení a spolupráce



# PRINCIPY ENCOUREGEMENTU

DLE YOAV SHOAM

- 1) Přijímání jednotlivce takového, jaký je
- 2) Vzájemný respekt
- 3) Pozitivní zdůrazňování
- 4) Uznání úsilí
- 5) Snížení důležitosti chyb
- 6) Postupný pokrok
- 7) Umožnění převzetí odpovědnosti
- 8) Pravdivě a hluboce věřit v druhého člověka
- 9) Usnadnění pocitu sounáležitosti
- 10) Sdílení a spolupráce



# PRINCIPY ENCOUREGEMENTU


DLE YOAV SHOAM

- 1) Přijímání jednotlivce takového, jaký je
- 2) Vzájemný respekt
- 3) Pozitivní zdůrazňování
- 4) Uznání úsilí
- 5) Snížení důležitosti chyb
- 6) Postupný pokrok
- 7) Umožnění převzetí odpovědnosti
- 8) Pravdivě a hluboce věřit v druhého člověka
- 9) Usnadnění pocitu sounáležitosti
- 10) Sdílení a spolupráce



# PRINCIPY ENCOUREGEMENTU

DLE YOAV SHOAM

- 1) Přijímání jednotlivce takového, jaký je
- 2) Vzájemný respekt
- 3) Pozitivní zdůrazňování
- 4) Uznání úsilí
- 5) Snížení důležitosti chyb
- 6)  Postupný pokrok
- 7) Umožnění převzetí odpovědnosti
- 8) Pravdivě a hluboce věřit v druhého člověka
- 9) Usnadnění pocitu sounáležitosti
- 10) Sdílení a spolupráce

# PRINCIPY ENCOUREGEMENTU

DLE YOAV SHOAM

- 1) Přijímání jednotlivce takového, jaký je
- 2) Vzájemný respekt
- 3) Pozitivní zdůrazňování
- 4) Uznání úsilí
- 5) Snížení důležitosti chyb
- 6) Postupný pokrok
- 7) Umožnění převzetí odpovědnosti
- 8) Pravdivě a hluboce věřit v druhého člověka
- 9) Usnadnění pocitu sounáležitosti
- 10) Sdílení a spolupráce



# PRINCIPY ENCOUREGEMENTU

DLE YOAV SHOAM

- 1) Přijímání jednotlivce takového, jaký je
- 2) Vzájemný respekt
- 3) Pozitivní zdůrazňování
- 4) Uznání úsilí
- 5) Snížení důležitosti chyb
- 6) Postupný pokrok
- 7) Umožnění převzetí odpovědnosti
- 8) Pravdivě a hluboce věřit v druhého člověka
- 9) Usnadnění pocitu sounáležitosti
- 10) Sdílení a spolupráce



# PRINCIPY ENCOUREGEMENTU

DLE YOAV SHOAM

- 1) Přijímání jednotlivce takového, jaký je
- 2) Vzájemný respekt
- 3) Pozitivní zdůrazňování
- 4) Uznání úsilí
- 5) Snížení důležitosti chyb
- 6) Postupný pokrok
- 7) Umožnění převzetí odpovědnosti
- 8) Pravdivě a hluboce věřit v druhého člověka
- 9) Usnadnění pocitu sounáležitosti
- 10) Sdílení a spolupráce



# PRINCIPY ENCOUREGEMENTU

DLE YOAV SHOHAM

- 1) Přijímání jednotlivce takového, jaký je
- 2) Vzájemný respekt
- 3) Pozitivní zdůrazňování
- 4) Uznání úsilí
- 5) Snížení důležitosti chyb
- 6) Postupný pokrok
- 7) Umožnění převzetí odpovědnosti
- 8) Pravdivě a hluboce věřit v druhého člověka
- 9) Usnadnění pocitu sounáležitosti
- 10) Sdílení a spolupráce







# SILNÉ STRÁNKY

Silné stránky se **učí** klient využívat **pro svůj osobní rozvoj a k řešení situace**.  
Posilují sebedůvěru a schopnost překonávat překážky.

Dovednosti, vlastnosti, znalosti, podpůrná síť klienta.

Cílem je, aby **klient rozpoznal**, že tyto pozitivní zdroje a silné stránky jsou důležitými stavebními kameny pro dosažení jeho cílů a pro zvládání životních výzev.

# SILNÉ STRÁNKY

Během procesu je identifikujeme:

- z úspěchů a z důvěry v tyto úspěchy,
- vyplynou ty znovu objevené,
- klienti je běžně využívají, ale zatím neví, že jsou silnou stránkou.

# TERAPEUT V PROCESU POVZBUZOVÁNÍ

Pomáhá klientům rozlišovat mezi tím, **co dělají a kým jsou** (skutek x konatel);  
Zaměřuje se i na **úsilí klienta** a oceňuje ho + **pokrok**;  
*Věřím, že..., Všímám si, že..., Mám radost, když..., Cení si, že..., Líbí se mi jak..., Je vidět, že.....*

Pomáhá klientům **vidět humor** v životních zkušenostech;  
(Watts & Pietrzak, 2000)

Klienti mají kontrolu nad volbou změny. **Součástí volby je ale i možnost zůstat zaseknutý tam, kde člověk je, a nedělat nic.**

# TERAPEUT V PROCESU POVZBUZOVÁNÍ

Někdy správný čas klientovi připomenout, že cílem je růst = **konfrontace**  
Proces růstu vyžaduje **poctivé posouzení situace a odhodlání ke změně = co rozhodnutí bude klienta stát.**

*„Ano, to může být obtížná výzva k překonání.“*

*„S jinými může být někdy obtížné žít/vyjít.“*

*„Bylo by hezké mít věci vždy po svém, ale jiní nejsou povinni s námi souhlasit“*

*„Toto jsou výzvy, které lze překonat, a nikoli fatální omezení radosti a spokojenosti.“*

# CO POVZBUZENÍ NENÍ?

**Povzbuzení v běžné řeči** = zpravidla pouze **poplácání po zádech**  
To zvládneš.

**Pochvala x povzbuzení** (Jim Sinner)

- **hodnotíme, co dítě udělalo** (je to super, špatně), tím podporujeme vznik závislosti na chvále = dítě se stává závislé na druhých, protože od druhých získává pocit hodnoty **X všimneme si posunu** = zajímá se o mě, o to co dělám (popis konkrétního).



# JAZYKOVÁ ODPOVĚDNOST

RASMUSSEN

**Jazyková odpovědnost znamená, že podporujeme klienta v tom, aby mluvil o ostatních a o sobě samém**

-povzbudivě,

-laskavě

-a realistickým způsobem.



ENCOURAGEMENT Nasyťte svoji duši odvahou

# TOXICKÁ SLOVA

**by měl/by neměl; musí/nesmí; měl/neměl by mít**

vyjadřuje pozici nadřazenosti a autority nad ostatními  
potřeba přirozené obrany

Alternativa: „**Bylo by hezké, kdyby...**“

**vždy/nikdy**

naznačuje realitu, která obvykle neexistuje, není pravdivá

Prožívání nespravedlnosti

Alternativa: „**Opravdu si přeji, aby život byl spravedlivější/férovější, než často bývá.**“

# TOXICKÁ SLOVA

**nelze; nemohu: „Nemohu být v davu“**

týká se spíše našich preferenčních stavů než skutečnosti

Alternativa: „**To není něco, co bych rád dělal. To mi obvykle nevyhovuje, a tak jsem se tomu rozhodl vyhnout.**“

**on mě naštvál**

znamená, že emoce člověka jsou v rukou jiných nebo pod kontrolou ostatních

Alternativa: „**Poté, co mi to řekl, jsem se cítil špatně. Naštvál jsem se.**“



# TOXICKÁ SLOVA

## zkusit/vyzkoušet

znamená, že jsme se předem rozhodli vzdát to

Znamená to zavázat se k neúspěchu

Alternativa: **dělat**

znamená to zavázat se k úspěchu

Neznamená to, že to vždy funguje, ale, že se člověk zavázal k tomu, že udělá pro věc vše, co je v jeho silách

„Ne vždy to dopadne dobře, ale jsem zavázán k tomuto procesu = k děláni“

# TOXICKÁ SLOVA

## Mám

Mít depresi, znamená mít nálepku.

Když přijmeme depresi jako něco, co „máme“, můžeme se spoléhat na depresi jako na naši ochranu/obranu

Alternativa: „**Často se cítím depresivní. Někdy neovládám svou náladu. Často se zasekávám ve starých vzpomínkách.**“

# TOXICKÁ SLOVA

## **Spustilo se, začalo to, rozběhlo se**

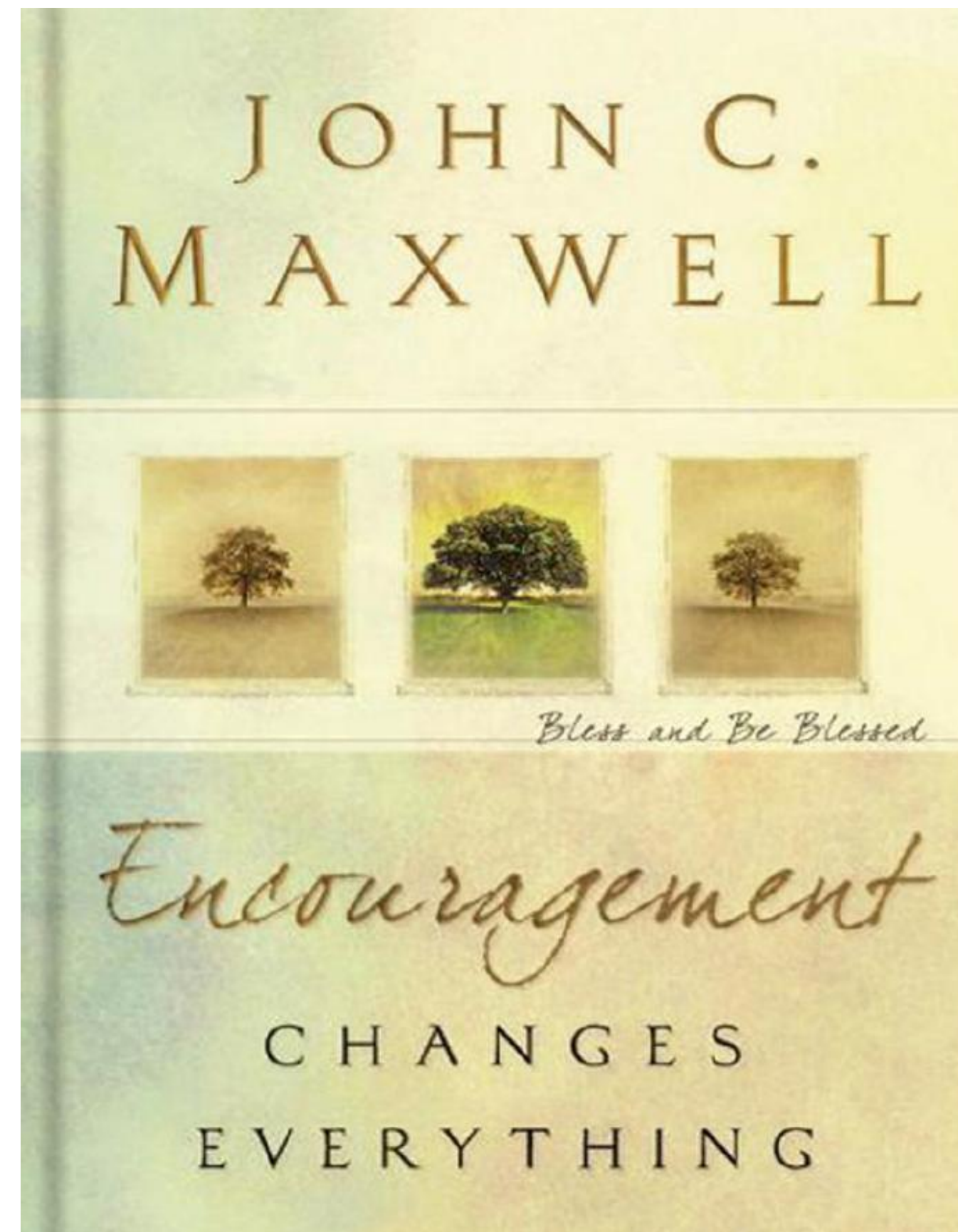
Jedná se o chvíli, kdy nás opustilo sebeovládání, ztráta kontroly

Nemám za své jednání odpovědnost.

Odpovědnost nese někdo jiný.

Alternativa: „Připomnělo mi to, když (že)...Tyto věci mi připomínají špatnou dobu.“

KNIHA PŘÍBĚHŮ  
POVZBUZENÍ  
VŠECHNO MĚNÍ



ENCOURAGEMENT Nasytíte svoji duši odvahou



# JAK POZNÁME, ŽE TO FUNGUJE?

Klient se postupně více zapojuje, emoční výraz signalizuje zájem.

Vyjádření pozitivního vlivu postupu je viditelné.  
(těšení se na setkání, aktivita, zájem, humor)

Klient komunikuje naději na pozitivní změnu.

Klient spolupracuje – ochota spolupracovat mimo setkání  
– nastartovaný proces změny.

# TECHNIKA: TECHNIKA VERTIKÁLNÍ ŠIPKY

Jedná se o techniku, díky které se rychle dostanete **k základnímu přesvědčení**, které je za konkrétními problémy.

Pozvěte klienta, aby vám řekl o aktuálním problému, kde to nedávno zažil? Jak to probíhalo, vypadalo? Jak se cítil?

Požádejte ho, aby se podělil o své přesvědčení o situaci. Jaké myšlenky a obrazy ho k tomu napadli?

# TECHNIKA: TECHNIKA VERTIKÁLNÍ ŠIPKY

PŘESVĚDČENÍ: Pokud se nebudu tvrději učit, vyhodí mě od zkoušky.

**Pokud by to byla pravda, co by to pro vás znamenalo nebo o vás vypovídalo? Proč by vás to naštvalo?**

Pokud zkoušku zkazím, mohu ve škole selhat.

**A kdybyste selhal, co by to znamenalo? Co by to vypovídalo o vás?**

To by znamenalo, že jsem se mýlil a nejsem tak dobrý, a lidé by to o mě zjistili.

**A pokud byste selhal a lidé by zjistili, že nejste tak dobrý, co vám na tom vadí? Proč by vás to rozčilovalo, vadilo?**

Protože potřebuji souhlas lidí, abych se cítil šťastný, že za to stojím.

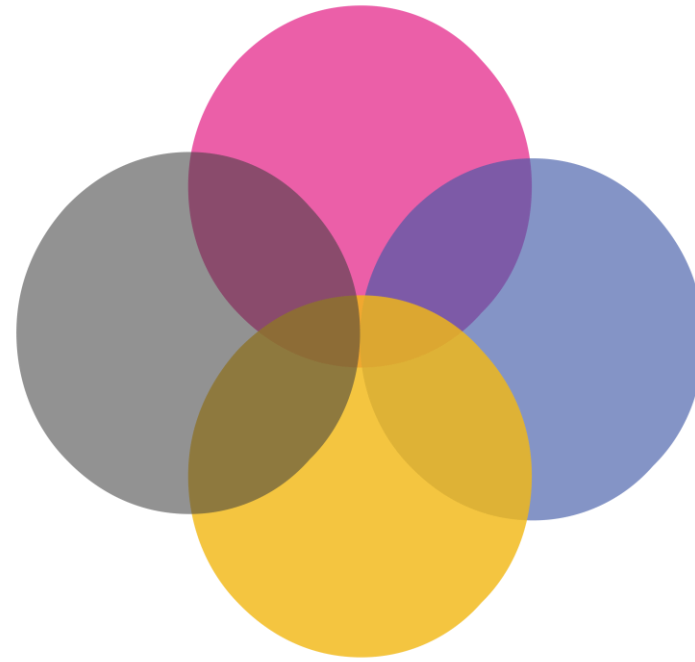
Jádrové přesvědčení: nestojím za to.

Křišťálek Robin:

„Slib mi, že si vždy budeš pamatovat, že jsi odvážnější, než věříš, silnější, než se zdáš a chytřejší, než si myslíš.“







DĚKUJEME ZA POZORNOST

Bc. Petra Vališková  
petra.valiskova@seznam.cz

## ZDROJE

im Sinner, Praise vs Encouragement, The Adler Centre – Parent Support

<https://www.youtube.com/watch?v=4ISu1mI4Vxs>

Yoav Shoham, Lecture on Encouragement, ICASSI 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=wnK8XTaJXfw>

Dr. Richard E. Watts, Being a Therapeutic Chameleon: An Encouragement Focused Perspective, AGSMNLibrary, 2015

<https://www.youtube.com/watch?v=3IkSoTC3EpU&t=3210s>

[Richard E. Watts](#), Encouragement-Focused Supervision – PPT,2015, Adlerovské povzbuzení

[Richard E. Watts](#), Reflecting as if: A brief, encouragement-focused process. 2014, Conference: North American Society for Adlerian Psychology Conference

[Routledge, Taylor a Francis Group](#), Techniques in adlerian psychology, 1997

Společný smích: humor jako povzbuzení v párovém poradenství, Robert J. Mc. Brien

[Paul R. Rasmussen](#), Adaptivní reorientační terapie: Adleriánský model psychologické léčby