



Financováno
Evropskou unií

Kartičky priorit „K mysu Dobré naděje“



Základní informace

Zpracovala: PhDr. Jana Pšejová

Kartičky priorit „K mysu Dobré naděje“



Stručná verze metodiky

Kartičky priorit „K mysu Dobré naděje“ jsou navrženy k tomu, aby pomohly lidem v existenciální krizi najít směr a určit, co je pro ně v jejich situaci nejdůležitější. Metodika poskytuje facilitátorům rámec pro práci s kartičkami a zahrnuje dvě hlavní části: práci s prioritami a následné poradenství.

Kartičky jsou rozděleny do šesti tematických skupin: ZDRAVÍ, PÉČE, VZTAHY A HODNOTY, JÁ, PENÍZE A PRÁVO a ŽOLÍKY (průřezové kartičky). Kartičky jsou uloženy v krabičce, jejíž spodní část slouží k odkládání těch, které klient vyhodnotí jako nepotřebné nebo málo podstatné. Kartičky mohou pomoci v určení priorit lidem s vážným zdravotním stavem, kteří se potýkají s vážnou nemocí nebo blízkostí smrti. Stejně užitečné mohou být jejich blízkým.

Facilitátor by měl být empatický, trpělivý, komunikativní, neutrální a nestranný, podporující a povzbuzující, a schopný zvládat stresové situace. Vhodné vzdělání zahrnuje oblasti psychologie, sociální práce, zdravotnictví, pedagogiky nebo obdobných humanitních oborů. Důležitá je také praxe v oblasti poradenství a individuální podpory lidí.

Příprava na práci s kartičkami znamená mít k dispozici: Sadu kartiček „K mysu Dobré naděje“, krabičku na kartičky, papíry, fixy, tužky, kapesníky, hodinky a relaxační tekutiny. Prostředí by mělo být klidné, s dostatečně velkým stolem, pohodlným sezením, bezpečným a příjemným osvětlením, dobrým větráním a teplotou, dostatkem světla a bez rušivých prvků.

Průběh práce s kartičkami se skládá ze tří kroků:

- 1. Seznámení s kartičkami:** Přivítejte klienta a vytvořte bezpečnou atmosféru. Vysvětlete účel kartiček a proces konzultace. Rozdělte kartičky na hromádky podle oblastí a vysvětlete pravidla práce s kartičkami. Odpovězte na dotazy klienta a ohraničte délku konzultace v čase. Podpořte otevřenost a důvěru klienta. Vysvětlete, že proces má dvě samostatné fáze: Výběr priorit a poradenství.
- 2. Výběr priorit:** Klient si v klidu prohlédne kartičky a vybere ty nejdůležitější. Kartičky, které nepovažuje za důležité, odloží do krabičky. Klient si vybrané kartičky seřadí podle důležitosti. Facilitátor pomůže klientovi zaměřit se na několik nejdůležitějších kartiček, zaznamená poradenské otázky. Podporuje rozhodovací proces klienta, odpovídá na dotazy a zaznamenává okamžiky změny. Udržuje klid a bezpečí prostředí i procesu samotného.



Financováno
Evropskou unií

- 3. Poradenství:** Facilitátor s klientem zrekapituluje vybrané priority a vyhodnotí poradenské otázky. Pomůže klientovi rozdělit priority na menší, konkrétní kroky a poskytne rady a informace potřebné k dalšímu postupu. Podporujte a motivujte klienta a nabídně další zdroje, jako jsou příručky, letáky, seznamy kontaktů a online platformy.

Reflexe a závěr práce s kartičkami zahrnují: Shrnutí priorit a jejich významu, reflexi celého procesu, zpětnou vazbu od klienta a podporu a ujištění, že je klient na správné cestě. Facilitátor může poskytnout tipy na další práci s prioritami v každodenním životě.

Doporučené techniky pro facilitátory zahrnují: Přípravu na sezení, vytvoření bezpečné a důvěrné atmosféry, jasné a srozumitelné instrukce, kladení otázek, práci s tichem, empatické naslouchání, udržení struktury konzultace, podporu nezávislosti klienta, odbornou znalost a sebereflexi.

Reakce na emoční projevy: Facilitátor by měl být připraven na silné emoční reakce klienta. Rozpoznat emoce, reagovat empaticky, poskytnout čas a prostor. Nabídnout uklidňující techniky a udržet profesionální roli. Může doporučit odbornou pomoc, pokud reakce přesahují kompetence facilitátora.

Sebepéče: Facilitátor by měl dbát na pravidelný odpočinek a střídání činností, dále na fyzickou aktivitu, emocionální a profesionální podporu, relaxaci a stanovení hranic mezi pracovním a osobním životem.

Tato stručná verze metodiky poskytuje základní informace a postupy pro práci s kartičkami priorit „K mysu Dobré naděje“ a je určena pro rychlé seznámení facilitátorů s klíčovými kroky a doporučeními.