

## ZKUŠENOSTI S VEDENÍM SKUPINOVÉHO PORADENSTVÍ FORMOU „MOTIVAČNÍCH KURSŮ“

KATEŘINA MALINDOVÁ

---

Hlavním záměrem následujícího sdělení z praxe jsou zkušenosti v rámci skupinového poradenství formou motivačních kursů, a to zpravidla pro dlouhodobě nezaměstnané osoby.

**Klíčová slova:** motivační kurzy, praxe, dlouhodobě nezaměstnaní

Mým hlavním záměrem není vyvozovat jednoduché generalizace s ohledem na nezaměstnané osoby, neboť se domnívám, že ke komplexnímu pochopení celé problematiky nezaměstnanosti je zapotřebí brát v úvahu především značné rozdíly mezi jednotlivci. Z životních příběhů dlouhodobě nezaměstnaných lidí přesto vyplývají některé charakteristické problémy, které se opakují u více jednotlivců. V tomto případě bych tedy ráda shrnula tyto praktické zkušenosti získané dlouhodobějším vedením skupin nezaměstnaných osob.

Hlavním znakem poskytování skupinového poradenství je využití dynamiky skupinových jevů. Uplatnění skupinové dynamiky spočívá v souboru vztahů ve skupině, které vznikají a zanikají spontánně a poradce je využívá pro účely dosažení cíle poradenství. V naší praxi jde například o tzv. Job Cluby nebo kurzy rozvoje osobnosti, motivační kurzy.

Jelikož jsou motivační kurzy souborem jedinečných osobností, každé skupinové setkání má proto vždy jinou dynamiku a atmosféru. Některá setkání jsou plná napětí, vzteku a agrese na okolní společenství, včetně lektora či poradce. Odehrávají se také setkání smutná s vnitřní bolestí, sebelítostí, úzkostí i uvolněním. Jiná probíhají v konstruktivní přátelské a uvolněné atmosféře s hledáním řešení, bilancováním a plánováním dalších postupů. Pro některé klienty může být tato forma poradenství spíše problémem, neboť jde o setkání s různými osobnostními typy, a ne každému vyhovuje stejný způsob práce. Navíc po velmi bolestivých zkušenostech a zážitcích se ne každý s jistotou postaví před skupinu a řekne zcela otevřeně svůj názor. Cílem je ovšem tuto zkušenost překonat a tím si tak zažít pocit vyšší hodnoty. Velmi důležitou roli zde proto hraje poradce, který by měl být velmi intuitivní a konstruktivní.

**K čemu ale vlastně slouží tato forma poradenství a z jakých vychází skutečností? V čem převážně spočívá hlavní význam účasti na skupinovém poradenství?**

Především jde o možnost vřazení účastníka do sociálních vztahů, neboť v důsledku dlouhodobé sociální izolace většina z nich trpí zvýšenou tendencí vyhýbat se nejen

zaměstnaným osobám, ale také celkově většině lidí, což následně snižuje potřebu sebeuplatnění a pocit sebeúcty. S prodlužující se délkou nezaměstnanosti sklouzávají někteří jedinci do stále pasivnějších životních strategií, které mají pro většinu účastníků podobu spoléhání se na vnější pomoc a víru, že se to nějak samo vyřeší. V této souvislosti je vhodné zmínit specifika typických rysů u osob středního věku, kdy se projevuje v osobnostní rovině snížený pocit občanské odpovědnosti, což je zpravidla důsledek dopadu společenské situace po roce 1989. Do této doby bylo zpravidla podmínkou, že měl zaměstnání každý, ovšem současná změna znamená, že dominují spíše individuální snahy o uplatnění se na trhu práce.

Situace je obzvláště náročná pro osoby v dlouhodobé nezaměstnanosti ve spojení se zdravotním postižením, neboť takový jedinec je již zpravidla handicapován také společenským náhledem. Přičteme-li nižší úroveň kvalifikace a mnohdy příliš vysoký věk, není divu, že je pro tyto osoby typické nízké sebehodnocení, neznalost potřebných norem chování, neschopnost efektivní komunikace, přeceňování nebo podceňování pracovních omezení a další.

Právě na tento fakt je zaměřena mimo jiné také pozornost v rámci skupinových poradenství, kde jde o dodání chybějící osobní odvahy a pochopení, že v liberálně tržní společnosti musí každý dospělý člověk nést svůj díl odpovědnosti za svoji potenciální zaměstnatelnost.

Dalším zásadním faktorem, ze kterého vychází potřeba skupinového poradenství je strukturace volného času. U většiny klientů jde v důsledku nezaměstnanosti o tzv. paradox volného času, kdy nadbytek volného času zabraňuje nezaměstnaným ve většině případů v jeho účelném využití. Člověk v této době nečte, nestuduje, sleduje většinu svého času televizi bez bližšího záměru atd. Problémem se tak stává stanovení časových hranic, které se stávají čím dál obtížnější. Změna vnímání času vede k rozbití struktury dne a nezaměstnaný člověk si musí vytvořit strukturu náhradní. Dlouhodobě nezaměstnaní postupně ztrácejí podněty k cílevědomé činnosti, život se pro ně stává nudným a depresivním, prohlubuje se pasivita a mizí motivace k jakékoliv činnosti.

Příkladem je žena, 53 let, 3 roky nezaměstnaná, v částečném invalidním důchodu: „Když jsem již delší čas doma jako nezaměstnaná, zvykla jsem si ráno vstávat později. Něco jsem pojedla. Po obědě jsem si na chvíli lehla. Odpoledne jsem se šla trochu projít, ale někdy se mi nechtělo. K večeru jsem zapnula televizi. V noci mi potom dlouho trvalo, než se mi podařilo usnout.“

Dalším příkladem je muž, 42 let, 4 roky nezaměstnaný: „Většinou vstávám v 10 h dopoledne, dívám se na televizi, pak manželka připraví oběd, pak si po obědě lehnu, pak přijdou děti ze školy, díváme se na televizi, manželka připraví večeři a po zbytek večera sledujeme televizi všichni, já někdy až do 2 h do rána.“

Hlavním cílem účasti v motivačních kursech je tak mimo redukci stresu nezaměstnaného jedince podnětění jeho aktivity k větší flexibilitě, motivaci a podpoře ke změně svého chování k opětovnému nalezení zaměstnání.

## **Hlavní náplň a forma vedení motivačních kursů**

V úvodní části se účastníci seznamují s pojmem motivace, problematikou potřeb a hodnotové orientace člověka, a to zpravidla metodou stanovování cílů. Součástí jsou také informace o duševní hygieně a individuálním zvládnání stresu, jako nepostradatelná

součástí v situaci nezaměstnanosti. Další část pomáhá účastníkům pochopit osobní potenciál v rámci vlastního sebepoznání. Důležité je také seznámení se s různými možnostmi hledání pracovního místa a uplatnění na trhu práce, kde je v části získání zaměstnání věnována pozornost především oslovení zaměstnavatelů. V otázce osobního jednání se věnujeme základním možnostem výběru, zákonitostem, ale především přípravě, průběhu a zakončení osobního pohovoru.

Celý základ je postaven na nutnosti základního komunikačního modelu s následnými komunikačními technikami, ale také s jednoduchými asertivními způsoby, jakými má člověk postupovat při zvládnutí sociálních situací, které v něm mohou vzbuzovat napětí. Jelikož je účastník o zaměstnání postaven do role více sdělující, tak je porozumění komunikaci jednou z nezbytných součástí pro úspěšný výsledek ve výběrovém pohovoru. Základní význam spočívá především v neverbální komunikaci, a to formou řeči těla a osobní prezentace vystupování.

Při realizaci motivačního kurzu se v nácviku využívá především modelových situací, kterými se účastník učí otevřeně vyjadřovat svoje myšlenky a pocity, navazovat a udržovat rozhovor, mluvit před více lidmi, diskutovat, prosazovat oprávněné požadavky, odmítat to, co si nepřeje atd. Využívají se interakční hry, brainstorming, řešení problémových situací, cvičení, ale také psychologické testy a dotazníky. Výuka je také mnohdy zpestřena relaxačními a imaginativními technikami. Hlavním cílem je nabídnout účastníkům vzdělávání praktický zážitek, zkušenost osobního prožitku a poskytnout jim zpětnou vazbu.

V motivačním kursu jde zpravidla o spolupráci lidí s podobným životním osudem a uplatňuje se sociální princip, kdy si účastníci mají možnost uvědomit společenskou soudržnost s jinými účastníky. Za pomoci skupiny a komunikace je hlavním záměrem vést klienty ke správnému sebepoznání, které ve svém důsledku vede k větší sebejistotě a celkově kladnému emočnímu postoji k sobě. Tím o sobě mohou účastníci získávat více realistických poznatků o vlastních možnostech, schopnostech a přáních, můžeme u nich vzbudit motiv soutěživosti, snahu o sebeuplatnění, snahu dokázat něco těm druhým, ale i sobě. Jde o pocity, kde vzájemná pospolitost s ostatními členy může rozmělnit pocity osamocení.

V rámci úvodních setkání často u účastníků vnímám neschopnost potřeby vnímání sebe a momentálního okolí. Názory některých účastníků jsou zpočátku skeptické. Příkladem je postoj ženy, 54 let: „Jsem zvědavá, jestli mě kurs pomůže najít práci, kterou budu moci vykonávat i přes můj zdravotní stav“. Takový postoj je zpravidla pochopitelný, neboť v důsledku dlouhodobého společenského vyloučení se tyto osoby cítí osamělé, sociálně izolované a často mají strach z budoucnosti. V této souvislosti je proto nezbytné úvodní zjištění skutečného psychického stavu. Velmi důležité je vyjít z pocitů nezaměstnaného jedince, aby došlo k ventilaci a zároveň přijetí vlastních emocí. Úzkost a napětí se tak postupně nahrazuje vztahem důvěry, což následně vede k lepší spolupráci na stanovených cílech poradenství.

Nyní zmíním příklady vyjádřených pocitů účastníků v motivačním kursu na otázku „**Jak se cítíte v současné roli nezaměstnaného?**“. Z níže uvedených reakcí je často patrné negativní ladění, ale u některých účastníků se najdou i pozitivní pocity:

- „Cítím nepotřebnost, méněcennost...“
- „Nervozita, obava, že nenajdu práci...“

- „Už mě nebaví zavedený jednotvárný domácí režim, kdy rodina zneužívá moji stálou přítomnost doma. Chci se dostat mezi lidi, aby moji práci někdo ocenil a cítila se užitečná.“
- „Cítím se nevyužitá, nemůžu uplatnit to, co umím a co znám, mám pocit, že zapomínám, co jsem uměla a dělala.“
- „Mám strach z nezvládnutí ekonomické situace...“
- „Jsem nezaměstnaný a už mi to leze na mozek a na nervy...!“
- „Mám smíšené pocity, nespokojenost, v něčem chci být lepší...“
- „Cítím bezmoc, vůči tomu, že mě všude odmítají...“
- „Cítím se na nic...“
- „Mám strach, co bude dál...“
- „Časté odmítnutí při žádosti o práci, dlouhodobá nezaměstnanost mě vede k větší a větší pasivitě...“
- „Spokojenost z každého dne, svého života do svého konce...“
- „V osobním životě cítím spokojenost. Ze začátku mě vadilo jak rychle mě vyhodili kvůli zdravotnímu stavu, ale nyní si užívám život bez pracovních stresů, které vyplývaly z druhu vykonávané práce...“
- „Pohoda, klídek.“
- „Cítím se docela dobře.“

Důležité je si ovšem nejen přiznat vlastní emoce, ale také si vytvořit kritický náhled na vlastní situaci a možnosti na trhu práce. V rámci skupinového poradenství, motivačního kursu zpravidla zjišťuji představy účastníka o jeho budoucím uplatnění na trhu práce. Je potřeba, aby došlo ke konfrontaci zjištěných představ a možností se skutečnými možnostmi trhu práce. K uplatnění na trhu práce směřují otázky typu: **„Jaká práce by mne vlastně bavila? Jakou práci chci a mohu dělat? Chci vůbec nastoupit znovu do zaměstnaneckého poměru? Které požadavky jsou pro mne zásadní?“**. Cílem je tak vést účastníky k realistické úvaze, kdy by si člověk hledající zaměstnání měl udělat inventuru svých možností a uvědomit si, čím může být pro svého zaměstnavatele přínosem.

Nyní přejdu k závěrečné části, kdy zmíním komentáře účastníků po ukončení různých motivačních kursů v odpovědi na otázku **„Co mi dala účast v motivačním kursu?“**

- „Tady jsem poprvé slyšela, že nejsem méněcenný tvor a sebedůvěra mi mírně stoupla.“ Žena, 44 let.
- „Tento kurz mě obohatil o plno vědomostí, které určitě použiji ve svém životě.“ Žena, 42 let.
- „Kurs mi dal určitě zkušenosti, které se dají využít i v běžném životě. Dozvěděla jsem se určité věci, které člověk v životě neslyšel...“ Žena, 50 let.
- „Dozvěděla jsem se, že i přesto, že nemám práci, nejsem k zavržení...“ Žena, 53 let.
- „Větší sebejistotu, chování na osobním oddělení, zlepšení komunikace s lidmi...“
- „Větší pocit sebejistoty, jak správně jednat s lidmi, umět se bránit...“ Žena, 45 let.
- „Zjistila jsem, že nic není ztraceno, naučila jsem se spoustu nových věcí, jak co udělat jak se chovat, co psát, jak mluvit s cizími lidmi.“ Žena, 50 let.
- „Odnášim si samé klady. Budu jistější při komunikaci.“ Muž, 43 let.
- „Motivační kurs hodnotím známkou chvalitebně, pracovní atmosféra vynikající, srozumitelný a jasný výklad, ale nemyslím si, že budu moci nové znalosti využít i v budoucnu.“ Muž, 45 let.

Z komentářů je patrné, že jde pro mnohé účastníky na základě jednotlivých úrovní motivačních kursů o novou zkušenost, v jejímž rámci dochází nejen k získání nových informací, ale také k lepšímu pochopení vlastní osobnosti.

## **Postoj k psychologovi**

Účastníci zpravidla tuto formu psychologické pomoci vítají, mnozí mají ovšem zpočátku obavy, které vycházejí z nejasné představy o psychologické pomoci. Klienti se obávají stigmatizace ze strany okolí, mají pocit, že situaci zvládají samostatně a vždy se najde i jiné řešení. Zpočátku tedy může panovat nedůvěra a obava ze selhání, z odhalení nežádoucích informací, které budou zveřejněny atd. Postupně je třeba tyto překážky překonat a účastníci tak začnou lépe chápat následné využitelnosti získaných údajů v osobním i profesním životě.

Při práci s účastníky mám během aktivit v motivačních kursech možnost se setkávat s řadou výjimečných lidských životních osudů a u některých jsem taktéž svědkem jistých proměn, a to ve směru osobního růstu. Jsem ráda, že mohu být průvodcem lidí, kteří dostali šanci změnit svůj život, přerušit začarovaný kruh dlouhodobé nezaměstnanosti a znovu tak získat pocit potřebnosti, užitečnosti a hodnotného místa ve společnosti.

Závěrem lze shrnout, že účast nezaměstnaných osob na skupinovém poradenství jednoznačně spočívá ve zvýšení profesní perspektivy a omezení sociální izolovanosti, čímž je ovlivněna pozitivně psychika člověka. Mnohdy je ovšem třeba u některých doporučit i nadále dlouhodobou sociální a poradenskou podporu k tomu, aby nedošlo k opětovnému zhoršení psychického stavu.

## **THE EXPERIENCE OF GROUP COUNSELLING VIA "MOTIVATION COURSES"**

K. MALINDOVÁ

### **ABSTRACT**

The aim of the following text is to introduce a practical experience from the work with the long-term unemployed. The work was realized in a form of group counselling, particularly via motivation courses.

**Key words:** motivation courses, practice, the long-term unemployed

## **ERFAHRUNG MIT GRUPPENBERATUNG IN FORM VON „MOTIVATIONSKURSEN“**

K. MALINDOVÁ

### **ABSTRAKT**

Das Hauptziel der folgenden Mitteilung ist über die Erfahrung mit Gruppenberatung in Form von Motivationskursen, die in der Regel für langfristig Arbeitslose bestimmt sind, zu berichten.

**Schlüsselwörter:** Motivationskurse, Praxis, langfristig Arbeitslose

*PhDr. Kateřina Malinová, pracuje jako asistent na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, katedra kinantropologie, e-mail: malindova.katerina@seznam.cz*