

# Obsah

Predhovor: poradenstvo, nedirektívne poradenstvo, koučing či terapia	7
Vybrané psychoterapeutické smery (Kamila Urban)	9
Psychoanalýza	12
Individuálna psychoterapia	21
Behaviorálna psychoterapia	25
Kognitívna terapia	27
Kognitívno-behaviorálna terapia (KBT)	31
Terapia zameraná na klienta (na človeka, PCA)	35
Gestalt terapia	40
Krátka terapia zameraná na riešenie (SFBT)	47
Záverom: vytváranie profesionálnej identity	54
Psychologické potreby autonómie, kompetencie a spolupatričnosti v koučingu, mentoringu a supervízii (Marek Urban)	61
Vnútoraná motivácia	61
Vnútoraná motivácia a učenie, kreativita, práca a well-being	62
Predpoklady vzniku vnútornej motivácie:	66
Koučing, mentoring a supervízia: základné definície	72
Koučing: model GROW	76
Mentoring: podpora, výzva a vízia	78
Supervízia: sedemoký model	81
Spolupatričnosť v koučingu, mentoringu a supervízii	84
Autonómia v koučingu, mentoringu a supervízii	87
Kompetencia v koučingu, mentoringu a supervízii	90
Zhrnutie	93
Techniky vedenia rozhovoru zameraného na riešenie (Kamila Urban)	101
Pracovná aliancia (raport)	101
Ciele	104
GROW	111
Škály (posudzovacie stupnice)	122
Aktivizovanie zdrojov klientov a klientiek	128
Otázka na zázrak	130
Ukončenie rozhovoru	135
Summary	138