

## Bálintovská skupina

**Bálintovská skupina** je metoda řešení problému, která se hojně užívá v psychoterapii. Dá se s úspěchem použít ve zjednodušené formě pro řešení problému v pracovní skupině

### 1. krok

Hlavní řečník prezentuje problém, maximálně na 5 minut. Dále má celá skupina přibližně 15 minut na to, aby kladla otázky a doplnila si informace. Ideální je, aby skupina byla nezávislá, neměla velké předchozí znalosti o problému. Dále nastává krátká doba (cca 5 minut) pro vyjádření asociací k problému.

Nakonec se během deseti minut řeší samotný problém na základě předchozího a hlavní řečník celou diskusi shrne.

1. případy
2. každý si vybaví problém ze svého pracovního života, který nabídne ostatním
3. zapisuje se na flip
4. pak každý účastník dá hlas tomu, co ho pálí
5. vybere se jedno téma pro řešení sdělení
  - mluví autor, ostatní mlčí – nijak se ho to nesmí dotknout
  - dotazy
  - lidé se ptají, autor odpovídá
  - dotazy by neměly směřovat k osobnosti, aby se autor nezablokoval
  - *já nerozumím, já nevím* – pryč od toho
  - fakta, fakta
  - fantazie – rozvíjet všechny varianty vztahu
  - sochy – vymodelovat sochu (o čem to je)
  - autor vymodeluje základní tvar
  - potom účastníci představují, jak oni to vidí ze svého pohledu – libovolně se střídají
  - *mám takovou fantazii, že ...technika, kdy všichni začínají tím, že řeknou: „Mám takovou fantazii, že (napadá mě, že)“ a k tomu dodají svou představu o situaci*
  - nápady
  - básně
  - *co bych udělal/a já*
  - hovoří účastníci, kteří dávají návrhy (autor mlčí – není to diskusní klub)
  - *musí to být o tom, co bych udělal já*
  - moderátoři se toho celého účastní
  - *co udělám sám*
  - hovoří autor problému
  - ostatní mlčí
  - pel – mel, každý už říká, co chce

Vedoucí musí hlídat diskusi, aby autor nebyl ohrožen (vztahové věci). Pokora k tomu, kdo problém přinesl. Musí odejít v pohodě. Mělo by mu to přinést trochu rad, trochu rozkrytí problému, uvědomění si problému. Na konci poděkovat autorovi za odvahu.