

PRACOVNÍ LIST | UŽITEČNÉ VĚTY V POMÁHAJÍCÍ PROFESI

☒ **Hodnoticí checklist pro sebereflexi pracovníka po rozhovoru s klientem**

1. Emoční a tělesné naladění

Jak se cítím bezprostředně po rozhovoru?

☐ klid

☐ únava

☐ napětí

☐ bezmoc

☐ hněv

☐ soucit

☐ jinak: _____

Tělesné signály (pokud nějaké):

☐ napětí ve svazech

☐ zrychlený dech

☐ bolest hlavy

☐ žádné

☐ jiné: _____

2. Protipřenos a vnitřní reakce

Měl/a jsem potřebu klienta zachraňovat?

☐ ano ☐ ne

Cítil/a jsem odpor, netrpělivost nebo přehnaný soucit?

☐ ano ☐ ne

Připomínal mi klient někoho z mého života?

☐ ano ☐ ne

Pokud ano, koho / v čem:

3. Hranice a role pracovníka. Zakroužkujte / doplňte:

Zůstal/a jsem ve své profesní roli?

☐ ano ☐ částečně ☐ ne

Udělal/a jsem něco za klienta, co mohl udělat sám?

☐ ne ☐ možná ☐ ano

Pokud ano, co:

Byly hranice nastaveny jasně a profesionálně?

☐ ano ☐ spíše ano ☐ spíše ne ☐ ne

Udržel/a jsem si vlastní hranice (osobní, hodnotové)?

☐ ano ☐ spíše ano ☐ spíše ne ☐ ne

4. Bezpečnost – přiměřenost zásahu

Šlo o skutečné ohrožení bezpečí klienta?

☐ ano ☐ ne ☐ nejsem si jistý/á

Nejednal/a jsem spíše ze strachu nebo úzkosti?

☐ ano ☐ ne

Nebyl klient zbytečně omezen?

☐ ne ☐ možná ☐ ano

5. Autonomie klienta

Měl klient možnost volby?

☐ ano ☐ omezeně ☐ ne

Podpořil/a jsem jeho kompetence a samostatnost?

☐ ano ☐ částečně ☐ ne

6. Komunikace. Označte, co se dařilo / nedařilo:

- ☐ naslouchání
- ☐ práce s tichem
- ☐ pojmenování emocí klienta
- ☐ jasné a srozumitelné věty
- ☐ nespěchal/a jsem do řešení

Co bych příště udělal/a jinak:

7. Etika a respekt

Zachoval/a jsem důstojnost klienta?

☐ ano ☐ ne

Nehodnotil/a jsem, netlačil/a, nemanipuloval/a?

☐ ano ☐ ne

8. Shrnutí a učení

Co se v rozhovoru povedlo:

Co byl pro mě nejtěžší moment:

Jedna věc, kterou si беру do další práce:

8. Uzavření a péče o sebe

Mám rozhovor v hlavě uzavřený?

☐ ano ☐ ne

Potřebuji:

- ☐ pauzu
- ☐ sdílení s kolegou
- ☐ supervizi
- ☐ nic

ZÁVĚREČNÁ VĚTA

„Mým úkolem je podporovat klienta, ne nést jeho život za něj.“

Materiál (cvičení) je součástí kurzu: Užitečné věty v pomáhající profesi. Číslo akreditace A2025/0356-SP/PC/VP. Materiál je Materiál nenahrazuje odborné testy a cvičení. Materiál (text) nesmí být bez předchozího písemného souhlasu vzdělavatele/ autora jakoukoliv formou (písemně, elektronicky) reprodukován.