

PRACOVNÍ LIST | HRANICE A REFLEXE PRACOVNÍKA

Vyhradte si klidný čas, buďte k sobě upřímní a zapisujte své odpovědi. Cílem je lépe poznat své hranice, pocity a způsoby komunikace, abyste mohli efektivně a citlivě pomáhat klientům, aniž byste přebírali jejich odpovědnost.

1. Empatie a hranice

Otázka: Umím vyjádřit empatii a přitom neustoupit z hranic?

Reflexe: Empatie znamená být přítomný/á, slyšet klienta, hranice chrání bezpečí.

Zápis:

2. Komunikace a tón hlasu

Otázka: Jak bych se mohl/a naučit pracovat s komunikací, např. změnit tón hlasu, aby klient necítil odmítnutí?

Reflexe: Tón hlasu ovlivňuje vnímání sdělení; pauza, pomalejší tempo nebo jemnější intonace pomáhají.

Zápis:

3. Pocity při práci

Otázka: Jaké pocity se u mě objevují při péči, jednání, rozhovorech (např. potřeba zachraňovat, soucit, vyčerpání)?

Reflexe: Pocity ukazují, co je pro mě důležité, nebo kde potřebuji podporu.

Zápis:

4. Říct „ne“ s respektem

Otázka: Umím říct „ne“ s respektem?

Reflexe: „Ne“ není odmítnutí klienta, ale autentické nastavení hranic a bezpečí.

Zápis:

5. Tendence zachraňovat

Otázka: Mám tendenci „zachraňovat“?

Reflexe: Zachraňování bere klientovi kompetence; pomoc je podpůrná, ale klient je aktérem.

Zápis:

6. Moje hranice

Otázka: Kde jsou moje hranice – a jak poznám, že se blíží jejich překročení?

Reflexe: Signály: napětí, únava, podrážděnost, myšlenky mimo práci.

Zápis:

7. Co pro mě znamená být užitečný/á

Otázka: Co pro mě znamená „být užitečný/á“?

Reflexe: Užitek může být v přítomnosti, naslouchání a podpoře růstu klienta.

Zápis:

8. Rozlišení empatie a přebírání odpovědnosti

Otázka: Umím rozlišit empatii od přebírání odpovědnosti?

Reflexe:

Empatie: „Vidím, že je vám těžko, jsem tu s vámi.“

Přebírání odpovědnosti: „Musím to za vás vyřešit.“

Zápis:

Materiál (cvičení) je součástí kurzu: Hranice při práci v sociálních službách. Číslo akreditace A2024/0813-SP/PC/VP. Materiál nenahrazuje odborné testy a cvičení. Materiál (text) nesmí být bez předchozího písemného souhlasu vzdělavatele/ autora jakoukoliv formou (písemně, elektronicky) reprodukován.