**Programma driedaagse MI**

**Dag 1**

9.00-9.30: Kennismaken met mij en de groep

9.30-10.00: Motiveren: wat is het en hoe werkt het?

10.00-10.30: Inleiding basis MI:

Basishouding, gespreksstijl, gespreksvaardigheden, vier processen

10.30-10.45: Pauze

10.45-11.30: Oefenen met elementen uit MI-basishouding

11.30-12.15: Veranderproces: Stages of change. Toelichting en toepassen in oefeningen

12.15-12.30: Terugblik ochtend en eigen leermomenten in cursusmap noteren

12.30-13.15: Lunch

13.15-13.30: Energizer

13.30-14.30: Oefenen met open vragen stellen. Waarde van open vragen leren kennen

14.30-14.45: Pauze

14.45-16.00: Oefenen met reflecteren

16.00-16.30: Doelen stellen: aandachtspunten voor jezelf voor de komende periode

**Dag 2**

09.00-09.45: Terugblik op dag 1 en doelen delen

09.45-10.30: Gesprekstechnieken vervolg: oefenen met verdieping op reflecteren, bekrachtigen en samenvatten

10.30-10.45: Pauze

10.45-11.15: Oefenen met Bekrachtigen en samenvatten

11.15-12.15: Ambivalentie. Uitleg Ambivalentie: wat is het en hoe ga je ermee om? Oefenen met een ambivalentieonderzoek

12.15-12.30: Terugblik ochtend en eigen leermomenten in cursusmap noteren

12.30-13.15: Lunch

13.15-13.30: Energizer

13.30-14.30: Verandertaal: herkennen en ermee oefenen

14.30-14.45: Pauze

14.45-16.00: Oefenen met gespreksvoering en MI integratie van alle theorie

16.00-16.30: Doelen stellen: aandachtspunten voor jezelf voor de komende periode

**Dag 3**

09.00-09.45: Terugblik op dag 1 en 2 en doelen delen

09.45-10.15: Ambivalentie oefenen op een andere manier

10.15-10.30: Uitleg weerstand met eigen voorbeelden

10.30-10.45: Pauze

10.45-11.45: Oefenen met Weerstand in diverse oefeningen

11.45-12.15: Terugblik afgelopen trainingsdagen en onderzoeken en verwoorden leerdoelen voor de middag (oefenen met acteur)

12.15-12.30: Korte energizer

12.30-13.15: Lunch

13.15-13.30: Welkom acteur en kennismakingsoefening

13.30-14.30: Casuïstiek oefenen met acteur en inzetten MI

14.30-14.45: Pauze

14.45-15.45: Oefenen met MI in eigen casuïstiek met acteur

15.45-16.30: Evaluatie / uitreiken bewijzen van deelname / Reminder voor jezelf creëren

Hetty de Laat

Groei in Communicatie