

# Post HBO training Basistraining Motiverende Gespreksvoering

## Inleiding

Gedragsverandering is vaak het resultaat van een langzaam en moeizaam proces, waarbij tegenstrijdige gevoelens en gedachten een belangrijke rol spelen. Motiverende Gespreksvoering geeft op een andere manier nieuwe 'grip' op dit proces en reikt de hulpverlener instrumenten aan om de effectiviteit van het professioneel handelen verder te verbeteren.

Motiverende Gespreksvoering is niet een techniek waarmee je mensen kunt overhalen om te gaan doen wat ze niet willen. Integendeel: het is een vakmatige behandelstijl waarmee je bij patiënten uitlokt wat ze zelf in huis hebben aan goede beweegredenen voor gedragsverandering in het belang van hun gezondheid. Het heeft meer te maken met gidsen dan met leiden, meer met dansen dan met worstelen, en minstens evenveel met luisteren als met praten (Miller & Rollnick, 2014).

Je staat aan het begin van het volgen van de basistraining Motiverende Gespreksvoering.

Hierna vind je het programma, informatie over de opzet van de training, de doelstellingen en informatie over de ontwikkeling van deze training.

We wensen je een leerzame en succesvolle training toe!

## Programma

### Dag 1

09.30 - 12.30 uur

#### Ochtendprogramma

Introductie

Inleiding

Wat is motivatie?

Motiverende Gespreksvoering: spirit & 4 processen

Stages of change

12.30 - 13.30 uur

#### Lunchpauze

13.30 - 17.30 uur

#### Middagprogramma

Ambivalentie

Verbinden

Basistechnieken Motiverende Gespreksvoering: ORBS

Het geven van informatie en advies

### Dag 2

09.30 - 12.30 uur

#### Ochtendprogramma

Terugblik op dag 1

Vervolg basistechnieken: reflectief luisteren

Focussen

Oproepen van verandertaal

12.30 - 13.30 uur

#### Lunchpauze

13.30 - 17.30 uur

#### Middagprogramma

Omgaan met wrijving

Plannen

Afronding dag 1 en 2 en uitleg praktijkopdracht

### **Dag 3**

De groep is gesplitst, een indeling is gemaakt op dag 2:

**Ochtend**      **09.30 - 13.00 uur**

of

**Middag**      **14.00 - 17.30 uur**

Programma:

Inleiding op deze terugkomdag en uitwisselen ervaringen

Gezamenlijk beluisteren van de opgenomen gesprekken

Individuele leerpunten, evaluatie en afronding training

## Trainingsopzet en materialen

De training bestaat uit een mix van theoretische inleidingen, demonstraties, video/audio - analyses, rollenspelen, discussies, praktijksimulaties en oefeningen.

De bijbehorende reader biedt een overzicht van de belangrijkste theorie over Motiverende Gespreksvoering. Daarnaast vind je in de bijlage: oefeningen, casuïstiek, literatuur, de hand-out van de PowerPoint presentatie en informatie over de praktijkopdracht

De training omvat 2,5 dag contacttijd. Daarnaast is er een voorbereidingsopdracht voorafgaand aan de eerste cursusdag. Na de 2 trainingdagen wordt de praktijkopdracht uitgevoerd: Cursisten nemen gesprekken op in de praktijk met hun patiënten/cliënten en beluisteren de gesprekken aan de hand van een checklist. Vervolgens wordt voor het 'terugkomdagdeel' de groep gesplitst (indien meer dan 8 cursisten) en wordt er, onder begeleiding van de trainer, in deze kleinere groep, met elkaar geluisterd naar geselecteerde fragmenten en wordt er feedback gegeven. Dit is tevens een vereiste voor het behalen van de studiepunten.

De training wordt gegeven in het Nederlands. Een aantal materialen zijn echter in het Engels (artikelen, videofragmenten); een passieve beheersing van de Engelse taal is daarom noodzakelijk.

Hoewel er aandacht gegeven wordt aan theoretische en conceptuele aspecten van Motiverende Gespreksvoering, zal de training zich vooral concentreren op het ontwikkelen van praktische vaardigheden.

# Trainingsdoelstellingen

## Motivatie

- De cursist heeft duidelijk wat zij zelf onder motivatie/motiveren verstaat en hoe motivatie tot stand komt.

## Motiverende Gespreksvoering

- De cursist weet wat Motiverende Gespreksvoering is en kent de definitie.
- De cursist kent de 'geest' van Motiverende Gespreksvoering
- De cursist kent de vier processen: verbinden, focussen, oproepen en plannen.
- De cursist herkent de vier processen en kan de belangrijkste interventies per proces toepassen in casuïstiek en praktijksituaties.
- De cursist is zich bewust van de discrepantie tussen de eigen huidige werkwijze en Motiverende Gespreksvoering.

## Stages of Change

- De cursist kent het gedragsverklaringsmodel en kan de fasen onderscheiden.
- De cursist kan in casuïstiek en praktijksituaties bij een cliënt de fasen van gedragsverandering herkennen.

## Ambivalentie

- De cursist weet wat ambivalentie is.
- De cursist kan samen met de cliënt de ambivalentie exploreren waarbij gezocht wordt naar verandertaal.
- De cursist kan samen met de cliënt de schaal van belangrijkheid en vertrouwen inzetten, op zoek naar verandertaal.

## Basistechnieken Motiverende Gespreksvoering

- De cursist kent de basistechnieken van Motiverende Gespreksvoering:
  - Open vragen:
    - De cursist weet wat open vragen zijn en kan benoemen in welke situatie open vragen het meest geschikt zijn.
    - De cursist kan het stellen van open vragen toepassen in de praktijk.
  - Samenvatten:
    - De cursist weet wat samenvattingen zijn en kan benoemen in welke situatie samenvattingen het meest geschikt zijn.
    - De cursist kan het geven van samenvattingen toepassen in de praktijk
  - Bevestigen:
    - De cursist weet wat bevestigen is en kan benoemen in welke situaties bevestigen het meest geschikt is.
    - De cursist kan het geven van bevestigingen toepassen in de praktijk
  - Reflectief luisteren:
    - De cursist weet wat reflectief luisteren is en kan benoemen in welke situaties reflectief luisteren effectief toegepast kan worden
    - De cursist kan reflectief luisteren toepassen in de praktijk.

### **Het geven van informatie en advies**

- De cursist kan op de juiste wijze informatie en advies geven.
- De cursist kent het belang van het vragen van toestemming.

### **Focussen**

- De cursist kan het proces van focussen toepassen in casuïstiek en praktijksituaties.
- De cursist kan agenda-setting toepassen.

### **Verandertaal**

- De cursist weet wat verandertaal is.
- De cursist weet wat behoudtaal is.
- De cursist kent verschillende vormen van verandertaal.
- De cursist kent strategieën om verandertaal uit te lokken.
- De cursist kan strategieën om verandertaal uit te lokken toepassen in de praktijk.

### **Wrijving**

- De cursist weet wat er verstaan wordt onder wrijving .
- De cursist kent het verschil tussen behoudtaal en wrijving.
- De cursist kent verschillende vormen om met wrijving om te gaan en kan dit toepassen in de praktijk.

### **Praktijkopdracht**

Aan de hand van een meetinstrument is de cursist in staat zichzelf te beoordelen ten aanzien van de vaardigheden in Motiverende Gespreksvoering.

## Ontwikkeling van de training

Deze training is door HAN VDO voor het eerst aangeboden in 2004. In oorsprong is de training ontwikkeld aan de hand van ervaringen die zijn opgedaan in het project 'Naar vraaggestuurde dieetzorg', uitgevoerd door de Stichting Voedingscentrum Nederland.

De afgelopen jaren is de training continue aangepast naar actuele inzichten, na "MI1" en "MI 2" zijn de nieuwste vertalingen vanuit onderzoek, door Miller & Rollnick, gepresenteerd in "MI 3".

In de huidige versie van deze training zijn deze nieuwste inzichten verwerkt. Hieraan hebben bijgedragen:

- Corine Vernooij, lid MINT\*, lid MINT Ned\*\*, trainer Motiverende Gespreksvoering bij HAN VDO, Begeleidingskundige, coach en trainer bij Corine Vernooij, Mens & Motivatie te Leersum
- Femke Spikmans, lid MINT\*, trainer Motiverende Gespreksvoering bij HAN VDO, docent Instituut Paramedisch Studies van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.
- Clementine Wentink, lid MINT\*, lid MINT Ned\*\*, trainer Motiverende Gespreksvoering bij HAN VDO, diëtist Jeroen Bosch Ziekenhuis, Den Bosch.

\* MINT : Motivational Interviewing Network of Trainers, het internationale trainersnetwerk van trainers in Motivational Interviewing, zie [www.motivationalinterviewing.org](http://www.motivationalinterviewing.org)

\*\* MINT Ned : het Nederlandstalige trainersnetwerk van trainers in motiverende gesprekstechnieken, zie [www.mintned.net](http://www.mintned.net)

## Aanbod trainingen Motiverende Gespreksvoering bij HAN VDO

HAN VDO biedt naast deze basistraining de volgende trainingsmogelijkheden in Motiverende Gespreksvoering:

- Vervoltraining Motiverende Gespreksvoering:
  - Na de basistraining staat verdieping in de toepassing van jouw vaardigheden centraal, waarbij de focus ligt op het zoeken naar verandertaal. Je gaat aan de slag met individuele leerpunten, je krijgt feedback op jouw gesprekken. In één dag of twee dagdelen leer je in een groep van maximaal acht deelnemers nog meer uit Motiverende Gespreksvoering te halen.
  - Voor meer informatie zie: <https://www.han.nl/werken-en-leren/studiekeuze/training/motiverende-gespreksvoering-2/>
- Training coach Motiverende Gespreksvoering:
  - Het doel is een hoger niveau in de toepassing van Motiverende Gespreksvoering te bereiken. Je leert hoe u collega's kunt ondersteunen en coachen in het vaardiger worden in deze gespreksmethodiek. Binnen je organisatie leer je een actieve en stimulerende rol aan te nemen om het gebruik van Motiverende Gespreksvoering door jou en collega's te borgen.
  - Voor meer informatie: <https://www.han.nl/werken-en-leren/studiekeuze/training/coach-motiverende-gespreksvoering/>

HAN VDO geeft deze training in Nijmegen. Liever een training in eigen huis?  
Neem gerust contact op met HAN VDO via telefoon (024) 353 05 66 of via e-mail  
[coördinatie.zddeeltijd@han.nl](mailto:coördinatie.zddeeltijd@han.nl)