

Cursusoverzicht MGV

Alle informatie over deze cursus is te vinden op <http://www.motiverende-gespreksvoering.com/cursus-motiverende-gespreksvoering.html>

In de cursus Motiverende Gespreksvoering leer je hoe je als coach, hulpverlener, trainer, leidinggevende of adviseur met de methode Motiverende Gespreksvoering mensen kunt begeleiden bij gedragsverandering. Door deze methode krijg je **inzicht in gedragsverandering** en leer je **gesprekstechnieken** om dit veranderproces bij mensen te begeleiden. Je leert onder andere hoe je met weerstand om kunt gaan, en hoe je de intrinsieke motivatie van mensen kunt versterken.

Doelgroep

Deze cursus is voor iedereen die met minder energie en meer resultaat mensen wil begeleiden bij gedragsverandering.

Je bent professioneel coach, of coaching is een belangrijk onderdeel van jouw werk. Mensen die met Motiverende Gespreksvoering werken zijn bijvoorbeeld:

- Zelfstandig werkende coaches
- Leidinggevenden
- Psychotherapeuten, fysiotherapeuten, diëtistes
- Medewerkers van een gemeente of UWV die mensen met een uitkering begeleiden
- Organisatiecoaches of opleidingsfunctionarissen
- Docentbegeleiders in het voortgezet- of beroepsonderwijs
- Maatschappelijk werkers
- Adviseurs

Je hebt voor deze cursus een HBO of WO werk- en denkniveau nodig.

Je bent bereid en in de gelegenheid om alle cursusdagen bij te wonen, de leerstof te bestuderen en aan de praktijkopdrachten te werken. Dat betekent onder andere dat je audio- of video-opnames maakt van gesprekken. Dat hoeft niet noodzakelijk in jouw werkomgeving te zijn, maar kan ook met een kennis buiten je werk.

NB: aan deze cursus doen mensen uit diverse vakgebieden mee, dus niet alleen verpleegkundigen of verpleegkundig specialisten.

Studiebelasting

Vier cursusdagen met een totale effectieve leertijd van 7 uur per dag.

- Starttijd 9.30 uur
- Eindtijd 17.00 uur
- Half uur lunchpauze

Vorbereidingstijd per cursusdag is gemiddeld 6 uur voor zelfstudie en opdrachten.

Totale studiebelasting: 52 uur, waarvan 28 contacturen

Locatie

De training wordt gegeven in onze eigen trainingsruimte in Woerden, Zaagmolenlaan 4.

De vormgeving van de Cursus Motiverende Gespreksvoering

De Cursus Motiverende Gespreksvoering die wij aanbieden bestaat uit een mix van leeractiviteiten. Deze mix levert je gegarandeerd een hoog leerrendement op.

Vier trainingdagen. De trainingdagen vormen de ruggengraat van de cursus. Op deze dagen staat het ervaren en het oefenen centraal. Je ervaart de kracht van de methode en je oefent nieuwe technieken met elkaar.

Zelfstudie en andere opdrachten. Op cursusdag 1 krijg je het boek Motiverende Gespreksvoering van Sergio van der Pluijm. Dit bestudeer je zelfstandig gedurende de cursus. Daarnaast kies je ook een eigen coachee. Dat hoeft geen cliënt te zijn, maar kan ook iemand uit jouw privéomgeving zijn die bepaald gedrag wil veranderen. Gedurende de cursus voer je gesprekken met deze coachee en stukjes uit de opnames neem je mee naar de cursus waar je ze samen met een buddy bespreekt.

Digitale database. Je krijgt de beschikking over een cursuswebsite waarop je alle hand-outs en trainingsmaterialen kunt vinden. Ook maken we gebruik van apps die gedragsverandering ondersteunen.

Aantal deelnemers. Omdat het oefenen een belangrijke plaats inneemt tijdens de cursus, kunnen er maximaal twaalf deelnemers meedoen per groep.

Blijvend contact. Ook na de cursus mag je altijd contact opnemen als je nog vragen hebt. Ook organiseert Bridge2learn af en toe terugkomdagen waarop je samen met anderen weer kunt oefenen.

We gaan voor de hoogste kwaliteit. Daarom bieden we je zeven glasheldere garanties voor trainingen Motiverende Gespreksvoering van Bridge2learn. <http://www.motiverende-gespreksvoering.com/garanties-van-Bridge2learn.html>

Cursusdag 1

Vorbereiding

- Leesopdracht: artikel over MGV
- Online kennismakingsopdracht

Inhoud cursusdag

1. Kennismaking
2. Overzicht van de methode MGV
3. Introductie persoonlijke casus
4. Ambivalentie verkennen
5. Reflectief luisteren
6. Open vragen stellen
7. Bevestigen
8. Informatie en advies geven
9. Integraal oefenen
10. Actieplan opstellen

Cursusdag 2

Vorbereiding

- Leesopdracht uit het boek
- Gespreksopname meenemen
- Waardenlijst maken

Inhoud cursusdag

1. Creatieve verwerkingsopdracht bij de theorie
2. Focus aanbrengen in gesprekken
3. Eigen opnames in tweetallen beluisteren
4. Oefengesprek over veranderwens n.a.v. eigen opname
5. Verandertaal ontlokken

6. Algemene informatie over gedragsverandering en hoe je dit kunt beïnvloeden

Cursusdag 3

Vorbereiding

- Leesopdracht uit het boek
- Diverse artikelen
- Gespreksopname meenemen

Inhoud cursusdag

1. Creatieve verwerkingsopdracht van de theorie
2. Versterkte reflectie
3. Hoop en vertrouwen wekken
4. Omgaan met weerstand
5. Gespreksopnames in tweetallen bespreken
6. Diverse oefengesprekken

Cursusdag 4

Vorbereiding

- Leesopdracht uit het boek
- Diverse artikelen
- Gespreksopname meenemen

Inhoud cursusdag

1. Creatieve verwerkingsopdracht van de theorie
2. Een veranderplan ontlokken en opstellen
3. Gidsend coachen: balanceren tussen sturen en volgen
4. Diverse oefengesprekken
5. Diverse spelvormen om alle geleerde technieken te herhalen: Techniekenspel / Quiz / Afscheid nemen van elkaar op een MGV-manier

De leerdoelen van de Cursus Motiverende Gespreksvoering

Aan het einde van deze cursus kun je de basistechnieken van Motiverende Gespreksvoering op het juiste moment en de juiste manier toepassen in je werk. Dat is het hoofddoel. De subdoelen vind je als bijlage bij dit document: Competentieschalen MGV

De trainer: Arie Speksnijder



Gedurende mijn loopbaan in het onderwijs, verslavingszorg en re-integratie, training en coaching ben ik steeds op zoek geweest naar bouwstenen voor gedragsverandering. Steeds ontdekte ik nieuwe puzzelstukjes. Op het moment dat ik kennis maakte met Motiverende Gespreksvoering, wist ik dat ik goud in handen had. Het boek boeide mij van het begin tot het eind. Wetenschappelijke inzichten over gedragsverandering, maar ook evidence based technieken die ik meteen kon toepassen. Ik was laaiend enthousiast, en dat ben ik nog steeds. Vanaf dat moment heb ik mij verdiept in deze methode, en ben ik dit toe gaan passen in mijn werk als trainer en coach. Al snel gaf ik zelf trainingen aan diverse doelgroepen. Hulpverleners, trainers, coaches, adviseurs en leidinggevendenden. Dat heb ik jarenlang gedaan.

Vaak waren dat korte basistrainingen. Een leuke kennismaking, maar onvoldoende om echt met deze methode te leren werken. Daarom heb ik deze cursus Motiverende Gespreksvoering ontwikkeld voor mensen die meer diepgang willen. Door de lengte en opbouw van deze cursus Motiverende Gespreksvoering, ga je de methode echt grondig leren.

Een andere reden om deze training te gaan geven, is dat veel trainingen over Motiverende Gespreksvoering gegeven worden door mensen die expert zijn in deze methode, maar in mindere mate expert zijn in het geven van trainingen. Daarin onderscheid ik mij, want ik ben een ervaren trainer, opleider van trainers en opleidingsadviseur van beroep. Ik stel hoge eisen aan de didactische kwaliteit van de trainingen van Bridge2learn en de trainers die voor mij werken.

Ik blijf werken aan mijn eigen vaardigheden in Motiverende Gespreksvoering. Zo volg ik regelmatig zelf MGV-trainingen, kijk ik bij andere trainers mee, of laat ik andere trainers bij mij meekijken. Sinds 2015 ben ik lid van de internationale vereniging Motivational Interviewing Network of Trainers. (MINT)

Competentieschalen MGV

Notitie vooraf

MGV is een complexe vaardigheid, waar de gemiddelde professional niet snel in uitgeleerd is. Beheersing van MGV vraagt naast oefening, feedback, reflectie en studie ook de nodige *tijd*. Beheersing van onderstaande competenties kun je daarom zien als 'stip aan de horizon'. Ze geven je de mogelijkheid om jezelf en anderen te monitoren en bewuste vervolgstappen te zetten in de richting van 'meesterschap'.

Bronnen

- Coderingsinstrument MITI 4.2.1
- Miller, W.R. & Rollnick, S. *Motiverende gespreksvoering*. 3^e editie, 2014

Toelichting bij de competentieschalen

Ieder onderdeel beschrijft zichtbaar gedrag, want deze 'toepassing' is het doel van een MGV-training. Het 'weten' en 'begrijpen' zijn stappen die (meestal) vooraf gaan aan het toepassen. Daarom hebben we voor de volgende schaalverdeling gekozen:

- **Weten:** Als je iets weet over dit onderdeel, bijvoorbeeld als je de theorie hierover kent, kun je jezelf een 1, 2 of 3 geven.
- **Begrijpen:** Als je de theorie niet alleen weet, maar ook echt begrijpt, kun je jezelf een 4 of 5 geven.
- **Toepassen:** Als je dit gedrag in gesprekken daadwerkelijk laat zien, kun je jezelf een 6 of hoger geven. Bij een 6 laat je het heel af en toe zien en bij een 10 laat je dit altijd zien.

1. Inzicht in de methode MGV

1.1 De deelnemer kan MGV uitleggen aan collega's waarbij de deelnemer in ieder geval de definitie, de spirit, de processen en de basisvaardigheden van MGV kan benoemen en verklaren.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten			Begrijpen		Toepassen				

1.2 De deelnemer kan de eigen gespreksopbouw en gespreksinterventies beoordelen vanuit de definitie, de spirit, de processen en de basisvaardigheden van MGV en op deze manier ook feedback geven aan andere deelnemers.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten			Begrijpen		Toepassen				

1.3 De deelnemer herkent verandertaal, behoudtaal en wrijving in gesprekken. De deelnemer kan het belang hiervan t.a.v. gedragsverandering verklaren.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten			Begrijpen		Toepassen				

2. De spirit van MGV

2.1 De deelnemer laat de basiswaarde Compassie zien in gesprekken, met name door de behoeften van de ander voorop te stellen en zich daar actief voor in te zetten.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten			Begrijpen		Toepassen				

2.2 De deelnemer laat de basiswaarde Ontlokken zien in gesprekken, met name door gebruik te maken van de reeds aanwezige motivatie, kennis en vaardigheden van de ander.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten			Begrijpen		Toepassen				

2.3 De deelnemer laat de basiswaarde Partnerschap zien in gesprekken, met name door samenwerking te benadrukken en de inbreng van de ander wezenlijk van invloed is op de aard van het gesprek.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten			Begrijpen		Toepassen				

2.4 De deelnemer laat de basiswaarde Acceptatie zien in gesprekken, met name door onvoorwaardelijk respect te tonen voor de persoon en diens autonomie, en de kwaliteiten en intenties van de ander te bevestigen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten			Begrijpen		Toepassen				

2.5 De deelnemer toont Empathie door begrip te tonen voor het perspectief van de ander en de verbale en non-verbale informatie die de ander geeft.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten			Begrijpen		Toepassen				

2.6 De deelnemer herkent bij zichzelf en anderen de verbeterreflex en kan het effect hiervan uitleggen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten			Begrijpen		Toepassen				

3. De processen binnen MGV-gesprekken

3.1 De deelnemer voert gesprekken waarin de processen Engagement, Focus, Ontlokken en Plannen op een logische en effectieve manier zichtbaar zijn.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten			Begrijpen		Toepassen				

4. Basisvaardigheden in MGV

4.1 De deelnemer identificeert en benoemt veranderwensen op een manier die door de ander herkend en geaccepteerd wordt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten			Begrijpen		Toepassen				

4.2 De deelnemer gebruikt open vragen in gesprekken, met name om het referentiekader van de ander te onderzoeken.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten			Begrijpen		Toepassen				

4.3 De deelnemer past reflectief luisteren toe in gesprekken, met name om empathie te tonen voor alles wat de ander zegt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten			Begrijpen		Toepassen				

4.4 De deelnemer gebruikt bevestigingen in gesprekken, met name om daarmee het vertrouwen en de hoop van de ander t.a.v. de voorgenomen verandering te versterken.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Weten	Begrijpen	Toepassen
-------	-----------	-----------

4.5 De deelnemer gebruikt samenvattingen in gesprekken, met name om een gezamenlijk overzicht te krijgen van wat gezegd is en om de genoemde verandertaal te benadrukken.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten	Begrijpen	Toepassen							

4.6 De deelnemer is terughoudend met het geven van informatie, adviezen en oplossingen en geeft deze alleen met toestemming van de ander op de ontlok-geef-ontlok manier.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten	Begrijpen	Toepassen							

5. Verandertaal, Behoudtaal en Wrijving

5.1 De deelnemer ontlokt en versterkt verandertaal door gerichte open vragen en reflecteert de uitgesproken verandertaal.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten	Begrijpen	Toepassen							

5.2 De deelnemer ontlokt en versterkt verandertaal door versterkte reflecties en schaalvragen en reflecteert de uitgesproken verandertaal.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten	Begrijpen	Toepassen							

5.3 De deelnemer ontlokt en versterkt verandertaal op een niveau dat past bij de veranderbereidheid van de ander op het moment van het gesprek.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten	Begrijpen	Toepassen							

5.4 De deelnemer herkent behoudtaal en wrijving en reageert hier zodanig op dat dit in ieder geval niet toeneemt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten	Begrijpen	Toepassen							

5.5 De deelnemer bevestigt expliciet de autonomie van de ander, met name wanneer deze zich gedwongen lijkt te voelen tot verandering of zich afhankelijk opstelt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten	Begrijpen	Toepassen							

6. Een veranderplan opstellen

6.1 De deelnemer herkent het moment waarop de overgang gemaakt kan worden van ontlokken naar plannen, geeft een overzicht van de genoemde verandertaal en stelt de hamvraag.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten	Begrijpen	Toepassen							

6.2 De deelnemer stelt samen met de ander een veranderplan op dat afgestemd is op de capaciteiten en ervaringen van de ander en in kleine stappen naar het beoogde veranderdoel toe werkt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Weten	Begrijpen	Toepassen							

