

Welkom *op* Windesheim





Training motiverende gespreksvoering

- Cursus ochtend deel 3

Programma dag 3

- Opfrissen/terugblik
- Uitwisselen ervaringen
- Oefenen met bekrachtigen op eigenschappen
- Ambivalentie
- Verandertaal (en behoudtaal)

Motiverende gespreksvoering is



- Cliëntgericht
- Directief
- Heeft specifieke doelen:
 - Bevorderen van intrinsieke motivatie
 - Oplossen van ambivalentie t.a.v. verandering

Motiverende gespreksvoering is

- Motiverende gespreksvoering is een op samenwerking gerichte gesprekstijl die iemands eigen motivatie en bereidheid tot verandering versterkt.

-

Miller & Rollnick, 2012

- MGV is veel meer dan een aantal technieken die je *toepast*. Het is een wijze van bij je cliënten aanwezig zijn

-

Miller & Rollnick, 1991

de 'Geest' van MGV: *ASO*

- *Aanvaarding* van de autonomie, beleving en waarden van de ander
- *Samenwerking* (coöperatief)
- *Ontlokken* bij de ander: deskundigheid en eigen redenen en belangen om te veranderen (evocatief)

Motivatie = Belangrijk + Vertrouwen

- Vier cliëntprofielen:

- A

B

- Belangrijk: laag
- Vertrouwen: laag
hoog

Belangrijk: laag
Vertrouwen:

- C

- Belangrijk: hoog
- Vertrouwen: laag
hoog

D

Belangrijk: hoog
Vertrouwen:

Ambivalentie



- MGV: signaleren van ambivalentie en oplossen
- Helder krijgen:
 - Voor- en nadelen van huidige gedrag
 - Na- en voordelen van gedragsverandering
- Uitvergroten: de wil om te veranderen (belangrijke waarden en doelen) t.o.v. de wil om vast te houden aan hoe het is = discrepantie creëren

Verandertaal: de ander benoemt...

- Nadelen huidige situatie
 - Voordelen verandering
 - Optimisme over verandering
(vertrouwen in eigen kunnen en in omstandigheden)
 - Intentie / bereidheid / commitment tot verandering
-

Soorten Verandertaal

- Verlangen (ik wil, zou graag, mijn wens is)
 - Vermogen (kan, zou kunnen)
 - Redenen (argumenten, zou beter zijn als..)
 - Noodzaak (ik zou moeten, het is nodig)
 - Toewijding (dat zal ik doen, ik ga het proberen)
 - Stappen zetten (ik heb afgelopen week..., ik heb morgen een afspraak bij...)
 - ... om te VERANDEREN
-

de 'Flow' van **Verandertaal**

MGV



- Verlangen
- Vermogen
- Redenen
- Noodzaak

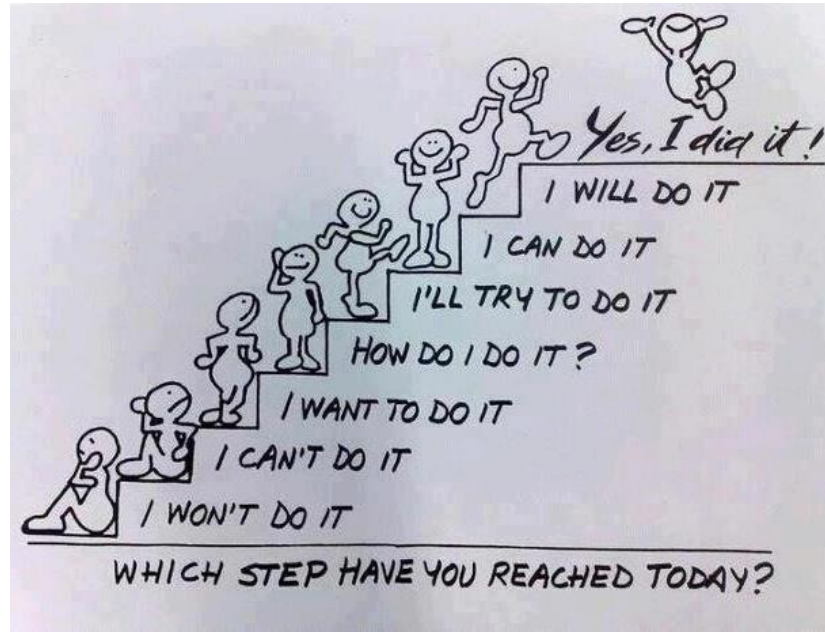


- Toewijding



Verandering





Oefening: Evocatieve vragen stellen

- Neem een cliënt in gedachten die in een proces van verandering zit
 - Schrijf (mogelijke) uitspraken van verandertaal op, die deze cliënt zou kunnen laten horen. Laat verschillende soorten terugkomen.
 - Welke vraag kan er aan vooraf gaan?
 - Reageer met een reflectie, bekrachtiging of open vraag
-

Uitlokken van verandertaal



- Stel evocatieve open vragen
-

Uitlokken van verandertaal

- Altijd doen:
 - Stel evocatieve vragen
 - Vraag door: laat de ander uitweiden
 - Vraag naar voorbeelden (uitweiden)
 - Stel de hamvraag
-

Uitlokken van verandertaal

- Hulpmiddelen:
- De meetlat: belang en/of vertrouwen

Belangrijk

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vertrouwen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Voor- en nadelenbalans

Balans

gebruik van..... heeft voor mij de gevolgen		stoppen met heeft voor mij de volgende	
voordelen	nadelen	voordelen	nadelen
Korte termijn:	Korte termijn:	Korte termijn:	Korte termijn:
Lange termijn:	Lange termijn:	Lange termijn:	Lange termijn:

De balans opmakende is voor mij de conclusie:.....

.....

Uitlokken van verandertaal

- Hulpmiddelen:
 - Voor- en achteruitkijken
 - “Als je terugdenkt aan toen je nog niet gebruikte. Wat was er toen anders?”
 - “Als je over 5 jaar nog steeds gebruikt, hoe ziet je leven er dan uit?”
 - “En als je over 5 jaar niet meer gebruikt, hoe ziet je leven er dan uit?”
 - Vragen naar extremen
 - “Waarover maak je je het meeste zorgen?”
 - “Wat zou het ergste zijn dat er kan gebeuren als je... blijft doen?”
 - “Stel, het zou je lukken om ... Waar zou je dan het meest trots op zijn?”
-

Oefening

- Drietallen: observator, begeleider, cliënt
 - 'Cliënt': iets dat je wilt veranderen aan jezelf maar nog niet hebt gedaan
 - Begeleider: Let op ambivalentie en probeer verandertaal uit te lokken.
 - Maak gebruik van één van de technieken:
 - Voor-nadelenbalans, meetlat, voor-achteruit kijken, vragen naar extremen
 - Observator let op:
 - Inzet van OBRS
-

Behoudtaal

- Uitspraken cliënt die ervoor pleiten om niet te veranderen
 - Signaal: je loopt een fase vooruit op je cliënt! (uitzondering: maken van voor- en nadelenbalans)
 - Reactie:
 - Reflectie
 - Focus verleggen
 - Benadrukken persoonlijke keuze en controle
-

Wat neem je mee van vandaag?

- Eye openers, inzichten, voornemens
- Noteer zo concreet mogelijk wat je in de praktijk gaat toe passen (waar-wanneer-bij wie enz).



Evaluatie

- Tips en tops voor de trainer
- Dank voor de aandacht...

