**Programma MT 2 Motiveren kun je leren (roken)**

**9.30 u – 9.45 u 15 min**Introductie en korte kennismaking: naam, werk, functie, leervraag Aantekeningen voor casussen

**9.45 u -10.05 u 20 min**Schaalvraag M.I. “Hoe goed ben jij in M.I/motiveren?” **Flap-over**Op lijn zetten, uitvragen, steekwoorden opschrijven. Aan het eind nog en keer vragen of ze op de juiste plek staan. Onbewust bekwaam?

Filmpie Jochie en leercurve

**10.05 u – 10.20 u 15 min**M.I. spirit oefening . Zelf ervaren hoe een goed/fout gesprek kan overkomen   
Oefening in tweetallen over eigen ambivalentie. 2 x ronde met coaches. **Coach-rol 2 x**Iets wat je wilt veranderen: cijfer geven voor vertrouwen dat cliënt verandert.  
Terugkoppelen naar steekwoorden op flap over

**10.20 u – 11 u 40 min**

Presentatie uitgangspunten M.I. Boek: Motiveren kun je leren  
Wie heeft boek gelezen? Herken je de reparatiereflex bij jezelf?  
Eerst kennis opfrissen, later vandaag oefenen ermee ***Prezi: spirit, tools, schaalvragen, reflecties ,weerstand en verandertaal***

**11 u -11.15 u WHJO  
20% horen, 30% zien, 50% horen en zien, 80% ,navertellen, 90% zelf ontdekken**

**11.15 u – 11.30 u PAUZE**

**11.30 u – 11.50 u 20 min**Film Chris Butler Health Behaviour Change Kijkopdracht: voor allemaal let op open vragen, reflecties Wat werkt wel? Wat niet?  
Nabespreken film en kijkopdrachten  
**11.50 u – 12.20 u 30min**Oefenen deel 1Reflecties, weerstand, schaalvragen  **Oefeningen voor docenten op papier**  
**1. schaalvragen, vervolg middag 2. Weerstand, 3.reflecties**

**12.20 u -12.30 u STOP-IT FILM 10 min**  **12.30 u – 13.15 u LUNCHPAUZE**

**13.15 u – 13.45 u 30 min  
MOMENTUM stappenplan.** In groepjes van drie op papier vragen maken.  
Wat zet je in bij de diverse stappen? Koppel ook aan wat op flap-over staat over motiveren  
***Prezi stappenplan***  
**13.45 u – 14.30 u 45 min**Theorie over de werking van het brein, bewust, onbewust,  
pijn en plezier, comfortzone, piramide van Bateson.   
***Prezi***  **14.30 u - 14.40 u  
TOMTOM oefening 10 min**

**WHJO 10 min**

**FILMPIE De Trap THE FUN THEORIE 5 min  
  
14.50 u - 16.00 u 1 u 10 min**  
Eventueel verder oefenen met reflecties, weerstand, schaalvragen   
Oefenen met eigen casussen  
Je hebt andere deelnemers als hulpcoaches, maak er gebruik van!  
Hulpcoaches mogen hand opsteken als ze advies willen geven

**Hoeveel vertrouwen heb jij als behandelaar?**

**Tussendoor PAUZE  
16.00 – 16.30 30 min**

Evaluatie mondeling, schriftelijk  
***evaluatieformulier***

**Bijlage 1 Coachrollen**

**Coach 1**

**Rolbeschrijving**

In het gesprek probeer je de cliënt te overtuigen met wat *jij* denkt dat het beste voor hem is. Je hebt nl. het beste met hem voor.

Dat doe je op de volgende manier:

* Vraag wat het probleem is
* Leg uit waarom *jij* vindt dat de cliënt moet veranderen
* Benoem alle voordelen die veranderen hem op zal leveren
* Ontkracht alle ‘ja-maar’ en andere argumenten van de cliënt waarom het niet lukt
* Geef advies over hoe de cliënt het aan kan pakken
* Benadruk hoe belangrijk het voor je cliënt is om te veranderen

**Coach 2**

**Rolbeschrijving**

In het gesprek geef je geen advies of informatie. Focus op het perspectief van de cliënt waarom hij aan verandering denkt. Je hoeft het probleem niet exact in kaart te brengen.

Dat doe je op de volgende manier:

* Vraag wat de cliënt met je wil bespreken
* Vraag wat belangrijk is voor je cliënt
* Wees empathisch door te reageren op het gevoel van de cliënt ( je voelt je …. bezorgd, bang, onzeker etc. hierover)
* Reflecteer op wat je cliënt zegt om je begrip te tonen
* Vraag waarom de cliënt denkt aan verandering, wat hij ervan verwacht
* Benadruk de autonomie van de cliënt door bijv. te zeggen: “jij bent degene die beslist wat belangrijk voor je is”
* Vraag hoe de cliënt het zou willen aanpakken, hoe hij wil zorgen dat het lukt
* Geef aan het einde van het gesprek een samenvatting van wat de cliënt gezegd heeft

**Bijlage 2 Oefenen met weerstand, reflecties, schaalvragen   
  
Oefening met weerstand  
Individueel: beantwoord voor jezelf deze vragen**Ontdek wat weerstand oproept en wat weerstand vermindert.

* Ik krijg weerstand als …
* Ik voel me dan…
* Ik ga dan …
* Het wordt erger als de ander…
* Het wordt minder als…

**Oefening in 2 groepen**Bedenk met je groep een aantal weerstand uitspraken.  
Ga dan met de groepen tegenover elkaar zitten.  
Groep A noemt een uitspraak, groep B geeft antwoord. Om en om groep A en B. Check na iedere uitspraak of de weerstand vermindert, vergroot of hetzelfde gebleven is. Laat uitleggen waarom het wel of niet werkte.

**Oefening met reflecties geven**‘Bedoel je dat’. Met een reflectie test je of dat wat jij gehoord en begrepen hebt ook is wat de spreker bedoelt. Deze oefening leert je reflectief te *denken*.  
**Oefening in 2-tallen**A noemt iets waar ze trots op is, of wat goed is gegaan (niet iets wat vaststaat zoals ‘ik ben trots omdat ik lang ben’). B vraagt alleen iedere keer “bedoel je dat?” A mag alleen antwoorden met ja of nee, wel met verschillende intonaties. Als B zich volledig begrepen voelt wisselen A en B af. Niet nabespreken als de beurt gewisseld wordt.  
Nabespreken: lukte het om niet na te praten? We hebben de natuurlijke neiging om het echt uit te willen leggen om begrepen te worden. Cliënt zal meer willen uitleggen na een reflectie, of het klopt of niet en waarom.  
Vaak is men trots op iets omdat het vroeger anders was. Is er ook gevraagd naar de ambivalentie vooraf? Juist door die vraag voelt de spreker zich vaak goed begrepen.  
Hoe heeft de coach het ervaren? Herkende je het opkomen van de reparatiereflex, willen geven van adviezen, oplossingen willen aandragen?

**Oefening met reflecties geven en open vragen stellen  
Oefening in 2-tallen**Zoek allebei een foto uit die je aanspreekt.  
In tweetallen: A vraagt, B vertelt.  
Opdracht A: ga met B in gesprek om uit te zoeken waarom deze foto belangrijk is voor haar. Stel steeds 1 open vraag en geef 2 reflecties.  
Wissel daarna om, B vraagt aan A.  
Bespreek na: wat werkte wel en wat niet? Voelde de cliënt zich begrepen? Door welke vragen? Hoe was het voor de coach? Wat leverde het geven van reflecties op?

**Oefening schaalvragen**In tweetallen: neem iets waar je ambivalent over bent: “ik zou wel willen, maar…”  
A gaat door middel van schaalvragen belang en vertrouwen uitzoeken wat er speelt bij B. Hierdoor maak je met B balans op en helpt om ambivalentie bij B op te helderen en te motiveren tot verandering. Wissel daarna, B vraagt A uit.   
Bespreek na: welke vragen zetten de cliënt aan tot denken? Waar was het kantelpunt?