**De methodiek Motiverende Gespreksvoering (MGV):**

In de cursus Motiverende Gespreksvoering leer je de methode Motiverende Gespreksvoering toepassen in jouw eigen werksituatie.

Je leert hoe je 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.

Coaches, begeleiders, hulpverlening en adviseurs die Motiverende Gespreksvoering toepassen, bereiken meer met de mensen die zij begeleiden, op een manier die minder energie kost. Ze hebben namelijk kennis van gedragsverandering, onderbouwd door wetenschappelijk onderzoek.

Deze coaches beheersen aantoonbaar effectieve gesprekstechnieken waarmee ze een begripvolle werkrelatie kunnen aangaan en technieken waarmee ze de motivatie van de ander positief kunnen beïnvloeden. Ze kunnen mensen helpen om hun voornemens ook in de praktijk te brengen.

Het mooie van Motiverende Gespreksvoering is dat de coach vooral de energie en de motivatie van de ander activeert. Dat zorgt voor betere resultaten bij degene die je begeleidt, en minder energieverlies bij jou.

 Motiverende Gespreksvoering wordt zowel door de gecoachte, als door de coach als een prettige en respectvolle stijl van begeleiden ervaren. Na het volgen van de basiscursus Motiverende Gespreksvoering van MI time beheers jij dit ook.

Motiverende Gespreksvoering is een methode om mensen te begeleiden bij gedragsverandering. Het is een methode met een duidelijk en onderbouwde visie op gedragsverandering, en het biedt je concrete gesprekstechnieken en werkvormen om verandering te kunnen beïnvloeden en begeleiden.

Motiverende Gespreksvoering wordt ondersteund door jarenlang onderzoek en heeft haar werking in de praktijk bewezen.

**Inhoud en opzet van de cursus:**

De cursus bestaat uit vier trainingsdagen van 9.30 u tot 16.30 uur. Dit zijn 6 effectieve uren per trainingsdag. Naast deze dagen kun je rekenen op zo’n 6-8 uur zelfstudie en oefenen per cursusdag.

Tussen de cursusdagen door is er voldoende tijd om het geleerde in je dagelijkse praktijk te oefenen. Je oefent en neemt tussen iedere bijeenkomst door minimaal één gesprek op (audio) welke je meeneemt naar de volgende cursusdag.

Tevens ontvang je aan het begin van de training het boek ‘Coachen 3.0, deel 1: Motiverende Gespreksvoering’ van Sergio van der Pluijm. Het boek bestaat uit 167 pagina’s en dient ter zelfstudie. Dit zodat we tijdens de training vooral heel praktisch bezig kunnen zijn met het oefenen van alle verschillende technieken.

*De thema’s van de dagen zijn*:

* Dag 1; de basis. De theorie samengevat in 1 overzicht, daarnaast gaan we dag 1 oefenen met het onderdrukken van onze ‘reparatiereflex’ en verschillende gesprekstechnieken zoals open vragen, bekrachtigen en reflectief luisteren. We staan stil bij de verschillende processen van MGV en deze dag mn bij het eerste proces van ‘Engageren’. De dag eindigen we met de ‘beslissingsbalans’. Dit is een eenvoudige gespreksstructuur. Dit is de basis voor je eerste oefengesprek.
* Dag 2; deze dag gaan we aandacht besteden aan het tweede proces van MGV (Focussen in een gesprek) en oefenen we met de techniek ‘Informatie en advies met toestemming’. Daarnaast maken we een begin met het derde proces (ontlokken). Verder luisteren we in kleine groepjes naar elkaars opgenomen gesprekken en voorzien we elkaar van feedback. Ook luisteren we met z’n allen naar een voorbeeldgesprek om de technieken te leren herkennen. Deze dag sluiten we weer af met een duidelijke oefenopdracht voor dag 3.
* Dag 3; deze dag staat in het teken van verandertaal ontlokken. Misschien wel het allerbelangrijkste stuk van MGV. We oefenen verschillende strategieën op verschillende manieren. Ook staan we stil bij behoudtaal en wrijving. En als laatst oefenen we met het verkrijgen van diepgang in een gesprek door het gesprek over waarden. Weer ga je naar huis met een oefenopdracht voor de laatste dag.
* Dag 4; we analyseren elkaars oefengesprekken en staan nogmaals stil bij de techniek van het reflectief luisteren. We maken hier een verdiepingsslag in. Vandaag gaan we ook aan de slag met het vierde proces ‘plannen’. We oefenen dit en maken tegelijk ons eigen plan in het integreren van MGV in de dagelijkse praktijk, win-win dus.

Natuurlijk sluiten we af op een feestelijke en leerzame manier. Deze keer krijg je de laatste keer de opdracht om een gesprek op te nemen en er een reflectieverslag van te maken. Dit gesprek zal jouw toetsmoment zijn. Zowel de trainer als een externe zullen jouw gesprek beoordelen op de technieken van MGV. Na deze vier dagen zul je hier klaar voor zijn!

**Trainer Miranda Bok**:

Gedurende mijn loopbaan in de verslavingszorg ben ik steeds bekender geworden met Motiverende Gespreksvoering. Ik ben in 2003 begonnen bij de reclassering aldaar. Vanaf vrijwel het begin ben ik allerlei verschillende soorten trainingen gaan geven aan cliënten, zowel binnen de gevangenis als daarbuiten.

Al snel werd ik gedwongen om tijdens deze trainingen de spirit/ basishouding in al zijn puurheid aan te nemen, want anders had ik het niet gered in dit werk.

Een burn-out of agressie incidenten had ik dan zeker niet uitgesloten. Voor mezelf een prettige manier van werken dus, maar ook zeker voor de ander een verademing ten opzichte van wat ze soms gewend zijn.

Tevens ben ik iemand die het belangrijk vind om doelgericht bezig te zijn. Ik geef graag richting aan mijn gesprekken/ begeleiding/ training. Door Motiverende Gespreksvoering heeft mijn werk meer waarde, meer richting en dus meer effect gekregen.

Het feit dat deze methode evidence based is, gaf me bij aanvang het vertrouwen dat het werkt. Maar mijn eigen jarenlange ervaring maakt dat ik momenteel geen 'evidence' meer nodig heb... ik weet dat het werkt!

Vanaf 2012 ben ik de training Motiverende Gespreksvoering voor de organisatie waar ik toen werkte gaan ontwikkelen en geven. In de afgelopen jaren heb ik deze steeds verder doorontwikkeld en ben ik deze op steeds meer plekken gaan geven.

Doorontwikkeld tot wat het de dag van vandaag is. Een training waarbij het uitgangspunt is dat je Motiverende Gespreksvoering echt onder de knie gaat krijgen. Geen training, maar een leertraject. Iets waarvan ik heilig geloof dat het veel meer effect heeft dan enkel het volgen van een cursus.

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. Ik stel hoge eisen aan de didactische kwaliteit van de trainingen van MI Time.

Ik blijf werken aan mijn eigen vaardigheden in Motiverende Gespreksvoering. Zo volg ik regelmatig zelf MGV-gerelateerd 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)

Inmiddels heb ik een breed scala aan coaches (van sport tot leefstijl), mentoren, leidinggevenden, trainers, fysiotherapeuten, docenten, hulpverleners enzovoort getraind in hun skills t.a.v. Motiverende Gespreksvoering. Ben jij de volgende?

**Meer info?**

<https://www.motiverende-gespreksvoering.com/cursus-motiverende-gespreksvoering.html>

E-mail: miranda@mitimetrainingen.nl

Telefoon: 06-48113415