

VAN 'WEERSTAND' NAAR SAMENWERKING

Moniek Vossebeld

www.motiverendgesprek.nl

Motiverend



gesprek

WORKSHOP, STUDIEDAG HUURINCASSO, 6 OKTOBER 2022

HERKENBAAR?



Bron illustraties: Sergio vd Pluijm, www.bewezeneffect.nl

OF DEZE?!



“Hoezo ‘ik moet’?! Ik ‘moet’
helemaal niks!!!”

“Je had m’n kind kunnen zijn!”

“Je hebt zelf zeker nog nooit problemen met
geld gehad, of wel?! Dan zou je wel anders
praten!”

BASIS WORKSHOP

Motiverende gespreksvoering

=

een effectieve manier om met mensen te
praten over verandering

WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN EFFECTIEF

- Verslavingszorg
- Schuldhulpverlening
- Gezondheidszorg
- Penitentiaire inrichtingen
- Onderwijs
- etc



OVER MIJ

Trainer motiverende gespreksvoering

(Lid (inter)nationaal netwerk
MINT-Inc en MINT-Ned (2019))

Eigenaar Motiverendgesprek.nl

Gezondheidsvoorlichting, preventie, sociaal werk

(formulierenbrigade, laaggeletterdheid, eenzaamheid, etc)

Gezin: hier raak ik nooit uitgeleerd... 😊



Motiverend



gesprek

PROGRAMMA

weerstand – wrijving

Test: hoe goed ben jij in luisteren?
Is er eigenlijk wel sprake van weerstand?

Reageren op weerstand/wrijving

Tool: Checklist met 2x 4 stappen

EEN GESPREK OVER GEDRAGSVERANDERING...

Wat maakt zo'n gesprek:

Minder prettig? of (Héél) prettig?

(inventarisatie met de deelnemers op flap)



MENSEN KOMEN NIET ZOMAAR IN BEWEGING...

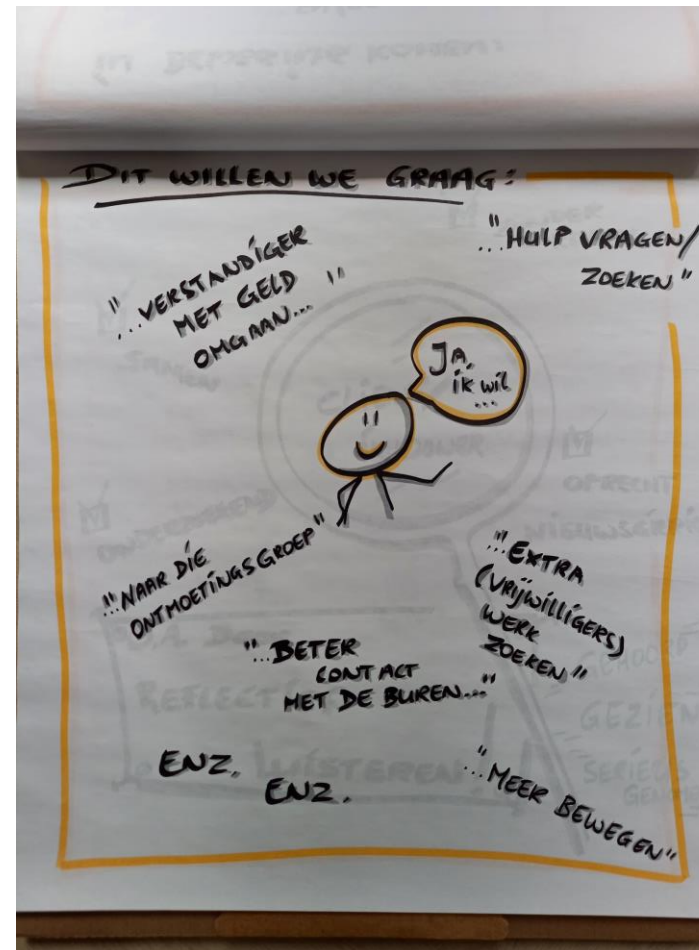
- Nodig? 'Verlangen' of 'wanhoop'
- Huidige situatie biedt zekerheid en de onzekere (positievere?) toekomst moet iemand nog maar afwachten...



DIT SOORT UITSPRAKEN WILLEN WE GRAAG HOREN:

- "Ja, ik wil..."

= verandertaal



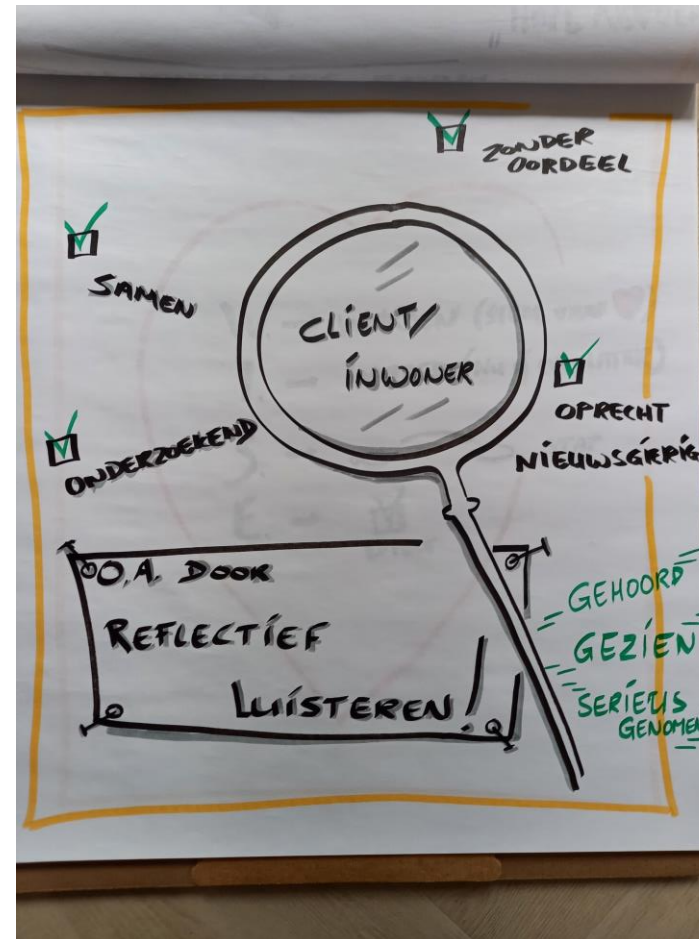
CLIËNT WIL ZICH:

- Gezien
- Gehoord
- Serieus genomen voelen

Door ons als hulpverleners

Dat lukt door (reflectief) te luisteren

- Zonder oordeel
- Met oprechte interesse



LUISTEREN...

Are you listening?



TOOL: REFLECTIEF LUISTEREN

Gaan we actief mee aan de slag

Want:

Ook handig bij weerstand / wrijving

Maar eerst: een aantal termen

“Ongemotiveerde mensen bestaan niet.

Er bestaan wel mensen die voor iets anders gemotiveerd zijn dan jij.”

Arie Speksnijder, www.bridge2learn.nl

AMBIVALENTIE



HOE MEER ARGUMENTEN JE NOEMT...



... hoe meer de ander er tegenover stelt ...

“Mensen worden in het algemeen eerder overtuigd door de redenen die ze zelf hebben ontdekt, dan door de redenen die door anderen zijn aangedragen”

Blaise Pascal, 17e eeuw



DEELNEMERS OEFENEN MET CHECKLIST

‘OH... ZÓ ZET JE WEERSTAND OM IN MEDEWERKING!’

WERKBLAD 1 (4 STAPPEN)



WERKBLAD 2 (4 STAPPEN)

TOOL: REFLECTIEF LUISTEREN

- ✓ Beginnen met de ander (en niet met jezelf):
bv. “Je bedoelt dat.... “
- ✓ Eindigen met de toon omlaag
(i.p.v. omhoog zoals bij een vraag)
- ✓ Effect, o.a.:
 - Mensen vertellen wat ze (wél) bedoelen
 - De ander voelt zich gehoord/begrepen
 - Heftige emotie neemt af (boosheid, frustratie)

"Oh...zô zet ik weerstand om in medewerking!"

I



EMOTIES PARKEREN
+ ~~Automatische Pilot~~

II



Professioneel
Nieuwsgierig

+ LUISTEREN
FRIZLEBEN

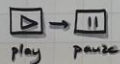


§ 1: EMOTIE ANDER BIJ DIE PERSOON
LATEN

§ 2: BIJF 'ZEN'

§ 3: ERKEN EN PARKEER
JOUW EMOTIES

§ 4: WEERSTA DE NEIGING
OM



Erpre...
Jou...

Per om...
Ver...
Jou...

quantore

OPM -

REFLECTIEF LUISTEREN



WAAROM?

DRUKEN

VERANDERTAAL

WRIJVIING ↓



Tussen de regels door...

WAT:
HOE

- STATEMENT om TE

CHEKEN ?!
BEGRIPT ONEN
VERANDERTAAL

VRAAG ?

↔ REFLECTIE ...

- "JE BEDOERT DAT..."

HULPMIDDEL

DEEL II

WORD NIEUWSGIERIG
&
CHECK, CHECK, DUBBELCHECK

00 1: FOCUS OP ANDER

NIEF MEER
OP JEZELF

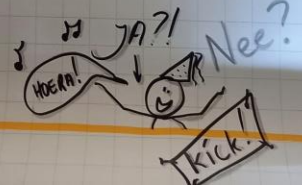
MAAR

ANDER-

00 2: REFLECTEER

00 3: LUISTER + TOON BEGRIP

00 4: WRIJVING ↓ ?



AFRONDING

- ✓ Wat zou je morgen meteen willen toepassen?
 - Memo-blaadjes op flap

- ✓ Om mee te nemen:
 - checklist
 - boekenlijst
 - verder leren



E-Book

Wil je snel en gratis meer lezen?

Mail naar:

info@motiverendgesprek.nl

Onder vermelding van 'E-book'

Dan ontvang je het binnen enkele dagen!

