

SINE MØLLER, CAND. PSYCH. MEDLEM AF MINT

MI I IPS
ARBEJDET -
FOKUS PÅ
FOKUS.....

D. 9. april 2024

DAGENS PROGRAM

13:30 - 13:40: OPSAMLING FRA SIDST

13:40 - 14:00: FASER I DEN MOTIVERENDE SAMTALE - OG
FOKUS

14:00 - 14:05: PAUSE

14:05 - 14:20: HVORFOR ER FOKUS VIGTIGT? -
INTRODUKTION TIL FORANDRINGS- OG STATUS QUO
SNAK

14:20 - 14:35: ØVELSE I BREAKOUT - AFPRØV
FORDELE/ULEMPE SKEMA

14:35 - 14:40: PAUSE

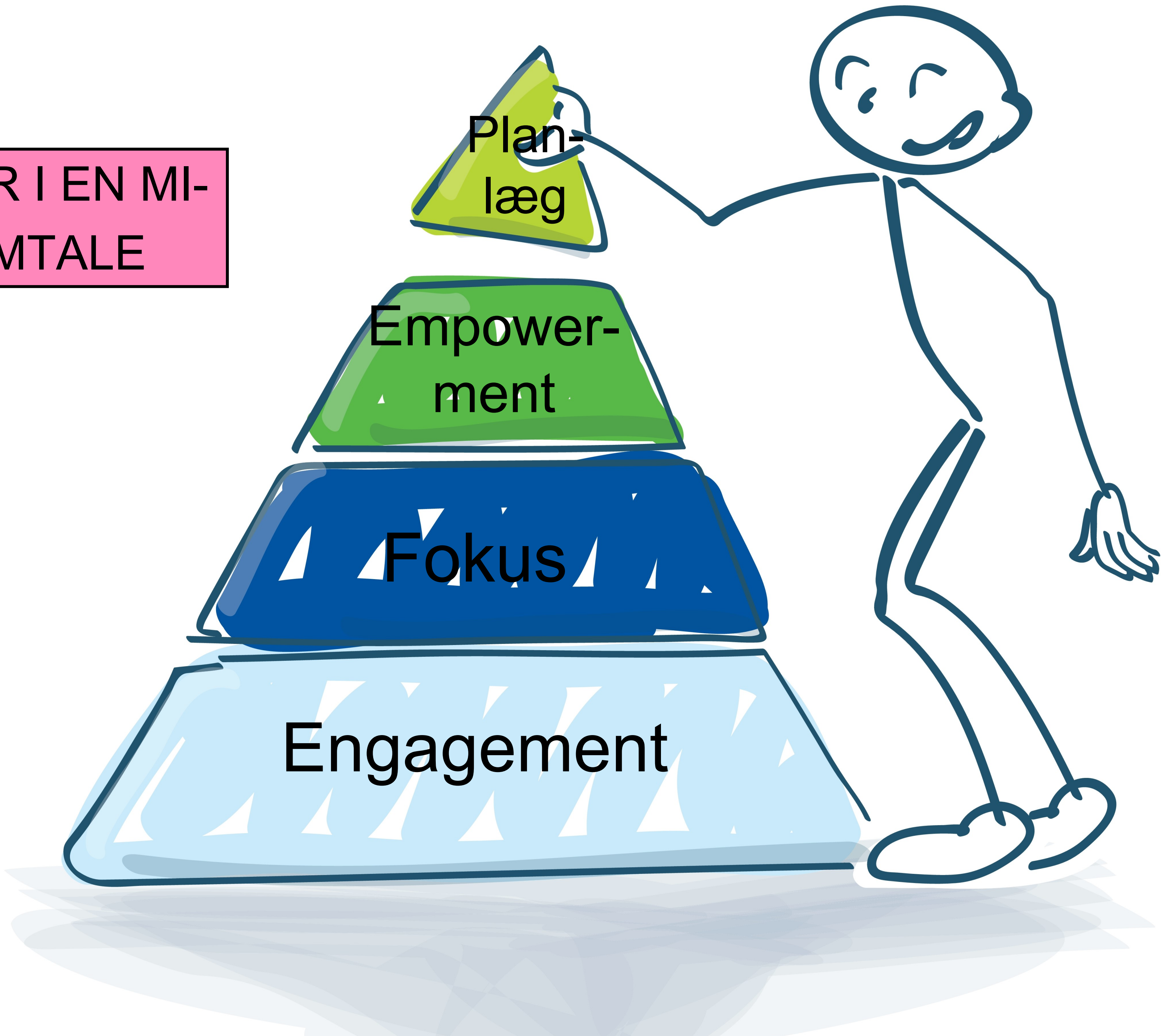
14:35- 14:50: OPSAMLING PÅ ØVELSE - SAMT
FORANDRINGSCIRKLEN

14:50 - 15:00: OPSAMLING OG HJEMMEOPGAVE

OPSAMLING FRA SIDST

- * **At være hemmelige refleksions-detektiver.... Hvordan er det gået?...**
- * **Færdighederne i den motiverende samtale, med fokus på:**
- * **Spørgsmål - der udviser partnerskab, nysgerrighed, åbner op og fremkalder forandringsudsagn**
- * **Refleksioner - simple og komplekse - empati i praksis**
- * **Yderligere færdigheder er opsummeringer, bekræftelser og at give gode råd og information inden for rammen af MI**

FASER I EN MI-SAMTALE



STØTTE TIL AT FOKUSERE

Hvad kan gøre det vanskeligt at finde fokus?

- hvis der er mange ting på spil
- hvis samtalen er for generel “hvordan går det?” - “meget godt...”
- hvis personen “afleder”
- hvis personen er har få ord - “hvad kunne du tænke dig at snakke om?” - “det ved jeg ikke....”



FREMBRINGELSE AF DE STØRRE MÅL

HVAD
BETYDER
MEST FOR
DIG I LIVET?

HVORDAN VIL
DU GERNE
HAVE, AT DIT
LIV ER
ANDERLEDES
OM 5 ÅR?

HVILKE
REGLER
LEVER DU
EFTER, ELLER
FORSØGER
AT LEVE OP
TIL?

STØTTE TIL AT FOKUSERE.... - BOBLE-ARK

RINGE TIL MOR

BESØGE
MULIGT
PRAKTIKSTED

ANSØGE OM
LEJLIGHED

TJEKKE E-BOKS
REGELMÆSSIG
T

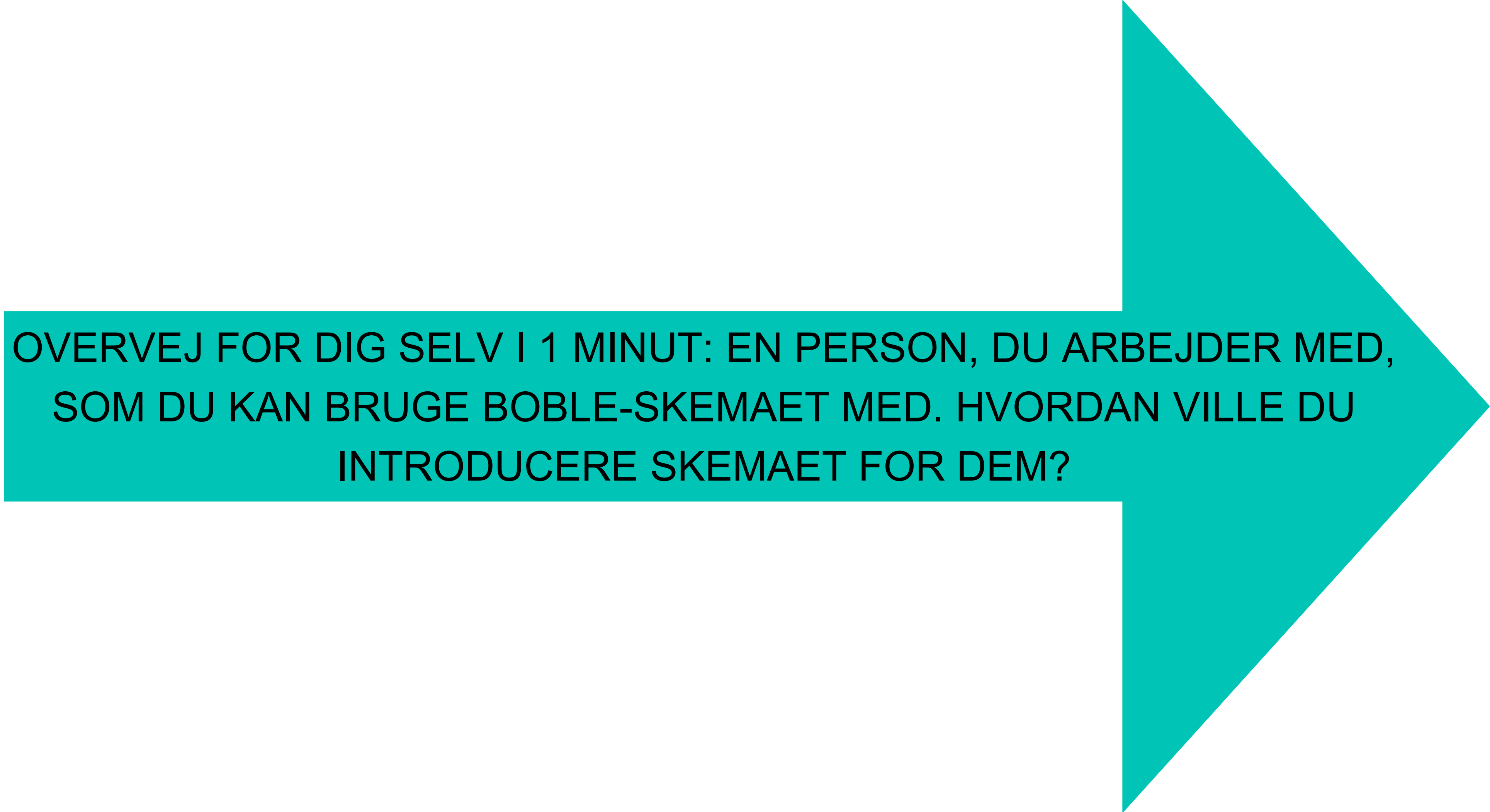
KOMME AFSTED
TIL TRÆNING I
FITNESS-
CENTER

KOMME AF
STED TIL
PSYKOLOG-
SAMTALE

VAD VIL DU GERNE SNAKKE
OM I DAG?
VILKE TING FYLDER LIGE
DINE DAGE?
VAD ER VIGTIGST AT
PRIORITERE LIGE NU?
VAD SIGER DU TIL AT
AFSÆTTE X MIN TIL DETTE
OMRÅDE?
JEG HAR TÆNKT PÅ, AT DET
OGSÅ KUNNE VÆRE
VIGTIGT AT TALE OM, KAN VI
INKLUDERE DET PÅ DAGSORDEN?

PAUSE - 5 MIN





OVERVEJ FOR DIG SELV I 1 MINUT: EN PERSON, DU ARBEJDER MED,
SOM DU KAN BRUGE BOBLE-SKEMAET MED. HVORDAN VILLE DU
INTRODUCERE SKEMAET FOR DEM?

MED FOKUS VED VI HVAD VI TALER OM... OG SÅ KAN FORANDRINGS- SAMTALEN GÅ JO GÅ NO

Fordele ved status quo

Fordele ved forandring

Ulemper ved status quo

Ulemper ved forandring

Fokus: møde op til jobsamtale

Fordele ved status quo

- jeg undgår at opleve et nederlag
- jeg kan blive hjemme, og her føler jeg mig godt tilpas
- jeg er usikker på, om det er det rigtige job for mig - herhjemme kan jeg overveje det mere, og måske finde noget, der er helt perfekt

Fordele ved forandring

- jeg øger muligheden for at få et job, og dermed mere selvstændighed
- jeg udfordrer mig selv, og min angst bliver mindre
- jeg giver mig selv mulighed for at øve mig og blive bedre

Ulemper ved status quo

- jeg får ikke et job jeg ikke møder til samtale ved
- Jeg giver efter for min undgåelsesadfærd, og min angst vokser sig større

Ulemper ved forandring

- min angst aktiveres midlertidigt
- jobbet er måske ikke noget for mig
- jeg får måske en dårlig oplevelse

Opsummering: møde op til jobsamtale

Fordele ved status quo



- jeg undgår at opleve et nederlag
- jeg kan blive hjemme, og her føler jeg mig godt tilpas
- jeg er usikker på, om det er det rigtige job for mig

Fordele ved forandring



- jeg øger muligheden for at få et job, og dermed mere selvstændighed
- jeg udfordrer mig selv, og min angst bliver mindre
- jeg giver mig selv mulighed for at øve mig og blive bedre

Ulemper ved status quo



- jeg får ikke et job jeg ikke møder til samtale ved
- Jeg giver efter for min undgåelsesadfærd, og min angst vokser sig større

Ulemper ved forandring



- min angst aktiveres midlertidigt
- jobbet er måske ikke noget for mig
- jeg får måske en dårlig oplevelse

Status quo udsagn

- jeg undgår at opleve et nederlag
- jeg kan blive hjemme, og her føler jeg mig godt tilpas
- jeg er usikker på, om det er det rigtige job for mig
- min angst aktiveres midlertidigt
- jobbet er måske ikke noget for mig
- jeg får måske en dårlig oplevelse

Forandrings-udsagn

- jeg øger muligheden for at få et job, og dermed mere selvstændighed
- jeg udfordrer mig selv, og min angst bliver mindre
- jeg giver mig selv mulighed for at øve mig og blive bedre
- jeg får ikke et job jeg ikke møder til samtale ved
- Jeg giver efter for min undgåelsesadfærd, og min angst vokser sig større

15 MIN ØVELSE I BREAK OUT ROOMS

VÆLG 1 ELLER 2 PERSONER, SOM I ARBEJDER MED OG LAV ET FORDELE/ULEMPE SKEMA OVER VEDKOMMENDE - FRA DERES PERSPEKTIV.

LAV EN OPSUMMERING I RÆKKEFØLGEN 1. FORDELE VED STATUS QUO 2. ULEMPER VED FORANDRING 3. ULEMPER VED STATUS QUO 4. FORDELE VED FORANDRING

Fordele ved status quo

Fordele ved forandring

Ulemper ved status quo

Ulemper ved status quo

PAUSE - 5 MIN



FORANDRINGSVEJEN

HVOR ER PERSONEN HENNE I FORANDRINGSCIRKLEN? DET HAR BETYDNING FOR HVAD DU SKAL GØRE I SAMTALEN



OPSAMLING OG HJEMMEOPGAVE

I de næste samtaler du har med nogen om forandring, læg mærke til hvor personen er i forandrings samtalen.

Før-overvejelse: fokus på engagement og anerkendelse af status quo

Overvejelse/ambivalens: evt. fordele/ulempe-skema

Forberedelse/beslutning: frembring og understøt forandringsudsagn

Handling: understøt mestringskompetence og lav plan b

Tilbagefald: tænk tilbage på tidligere erfaringer