

Driedaagse training Motiverende gespreksvoering

Trainer: Sergio van der Pluijm



2

Dag 1: de Basics van MGV

Ochtend:

- Wat is MGV?
- Hoe werkt motivatie (niet)?

Middag:

- Gespreksvaardigheden
- Integratie



3

Is dit herkenbaar?



4

Korte inleiding MGV

- Evidence based, steeds bredere toepassing
- Prettig voor zowel gever als ontvanger
- Basishouding belangrijker dan techniek



5

MGV-spirit: SOCA

- Samenwerking
- Ontlokken
- Compassie
- Acceptatie



6

Wat is MGV eigenlijk?

'MGV is een **persoonsgerichte** vorm van begeleiden die uitgaat van **samenwerking** en gericht is op het **ontlokken** en versterken van **autonome** motivatie tot verandering'



7

3 soorten motivatie



8

Waarom is veranderen zo moeilijk?

9

Reden 1: De mens is een gewoontedier...



10

Reden 2: Veranderen is eng!



11

Reden 3: Mensen zijn ambivalent...



12

Welke gewoonte wil jij veranderen?

- Minder op je telefoon
- Minder drinken
- Minder Netflix'en
- Stoppen met roken
- Minder werken
- Minder snoepen
- Vaker sporten
- Vroeger naar bed
- Gezonder eten
- Meer lezen
- Meer sparen
- Vaker flossen

13

Een voorbeeld van ambivalentie:



14

Waar gaat het vaak mis?



15

'De Reparatiereflex'



Onze neiging tot:

- Oplossen
- Overtuigen
- Oordelen
- Confronteren
- Doceren
- Moraliseren
- Half luisteren



16

Nieuwsgierig onderzoekend...

... naar de beweegredenen van de ander

Vraag bijvoorbeeld: 'Wat beweegt je om...'



17

Ambivalentie werkt als een wipwap:

Hoe meer argumenten jij aanlevert:



Hoe meer de ander er tegenover stelt...



18

Als je echter motivatie gaat **ontlokken**...



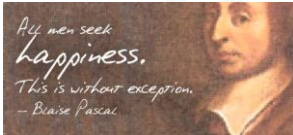
Zal de balans een keer doorslaan...



19

Pascal wist het al

- Mensen worden in het algemeen eerder overtuigd door de redenen die ze zelf hebben ontdekt en opgesomd, dan door de redenen die door anderen zijn opgesomd



20

Autonomie is een basisbehoefte!



21

Verandertaal

Verandertaal = alle uitingen van de cliënt die pleiten vóór verandering (of tégen de huidige status quo).



22

Behoudtaal

Behoud taal = alle uitingen van de cliënt die pleiten vóór de huidige status quo en tegen verandering.



23

Verandertaal: **WERKEN**

- Willen: 'ik wil ...'
- Redenen: 'omdat ik ...'
- Kunnen: 'ik weet van mezelf...'
- Noodzaak: 'Er moet *snel* iets veranderen want...'



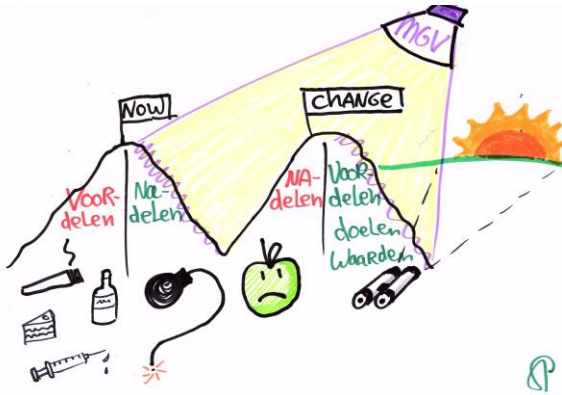
24

Beslissingsbalans

Huidig gedrag		Gewenste verandering	
Voordelen	Nadelen	Nadelen	Voordelen



25



26

Beslissingsbalans

Huidig gedrag		Doel gedrag	
Voordelen	Nadelen	Nadelen	Voordelen
lekker	De prijs:	ongemak	Doelen
Spannend	gezondheid	aversie	Waarden
Gewend	relaties	saai	Zelfrespect
Makkelijk	zelfrespect	Onbekend	Floreren
nodig	vrijheid	faalangst	Vitaliteit
K.T. / hoofd	L.T. / hart	K.T. / hoofd	L.T. / hart

27

De do's en don't's van MGV:

Wat werkt niet?

- De ander overtuigen
- Gesloten vragen
- De expert-rol
- Oordelen
- Confronteren
- Invullen
- Je visie opleggen
- Dwingen
- Sturen / agenda bepalen

Wat werkt wel?

- Verandertaal ontlocken
- Open vragen
- Samen onderzoeken
- Aanvaarden / mildheid
- Bevestigen & erkennen
- Samenvatten
- De ander begrijpen
- Autonomie benadrukken
- Samenwerken

28

Kortom

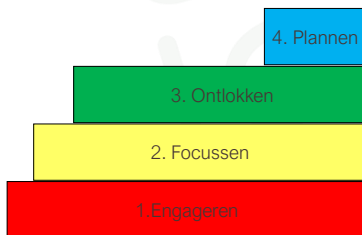
Niet dit:



Maar dit:



29



30

Vandaag: Engageren



31

Basisvaardigheden:

- Open, ontlokkende vragen stellen
- Reflectief luisteren
- Bevestigen wat werkt
- Samenvatten van verandertaal



32

Open, ontlokkende vragen

- Ja / nee / specifieke info
- Open vs. gesloten = 2:1
- Doel: ontlocken, a.h. denken zetten.
- Hoe, Wat, Waarom, Welke, Wanneer, In hoeverre, Wat maakt dat..
- Ook: Ik vraag me af hoe.../ Vertel eens over...



33

De Schaalvraag

Hoe belangrijk is het voor je om dit te veranderen?

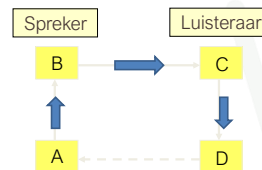
0]-----[10

Wat maakt dat het al een 4 is en geen 0?



34

Gordon's communicatiemodel



A: wat spreker bedoelt

B: wat spreker zegt

C: wat luisteraar hoort

D: wat luisteraar denkt dat spreker bedoelt



35

Reflectief luisteren

- Meedenkend, hardop interpreterend, de ander volgen
- 'Op het spoor van de ander'
- Intentie = *Ik probeer je te begrijpen, maar je mag me verbeteren!*



36

Reflecties

- Geven terug wat je hebt gehoord of gezien:
- VB: 'Je twijfelt...'
- Zijn **statements**, géén vragen!
- De stem gaat **omhoog**...
- Ze nodigen uit tot verder vertellen



37

'Ik wil dit wel veranderen, maar het lukt niet...'

Eenvoudig:

- ❖ Je wilt het wel veranderen...
- ❖ Het is je nog niet gelukt...

Complex:

- ❖ Het is nog lastig voor je en toch wil je het wel... (2-zijdig)
- ❖ Je ziet er tegenop... (affectief)
- ❖ Het vraagt echt inzet van je... (herkadering)
- ❖ ... en dus geef je het op... (de zin afmaken)
- ❖ Het is vrijwel onmogelijk... (versterkt)



38

Haal de 'Ik' eruit!

Niet doen:

"Dus als ik je goed begrijp, hoor ik je **eigenlijk** zeggen dat je best wel een beetje twijfelt, klopt dat?"

Wel doen:

- 'Je twijfelt...'
- 'Het klinkt alsof...'
- 'OK, dus..'
- 'Zo te horen...'
- 'Het is...'
- 'Misschien...'



39

Bevestigen

- Herkennen en benoemen van veranderpotentieel
- Wat? Getoonde kwaliteiten, vaardigheden, inzet, doorzettingsvermogen, creativiteit, etc.
- Waarom? Geloof in eigen kunnen vergroten.
- Liever over gedrag/proces dan over de persoon.
- Liever: 'Je doet/deed...' dan 'Ik vind jou een...'



40

Voorbeelden van Bevestigingen

- *Je blijft positief... wat knap!*
- *Wat een wijs besluit van je!*
- *Je houdt geduldig vol... indrukwekkend!*
- *Je hebt het gedáán... moedig hoor!*
- *Goh, wat een doorzettingsvermogen laat je zien!*
- *Wow, wat een creatieve oplossing heb je bedacht!*



41

Samenvatten: 3 typen

1. Verzamelende Samenvatting
'een bosje bloemen geven'
2. Koppelende Samenvatting
'Eerst zei je X en nu zeg je Y...'
3. Overgankelijke Samenvatting
'Het is bijna tijd. Zullen we even op een rijtje zetten wat je allemaal hebt verteld?'



42

De do's en don't's van MI:

Wat werkt niet?

- De ander overtuigen
- Gesloten vragen
- De expert-rol
- Oordelen
- Confronteren
- Invullen
- Je visie opleggen
- Dwingen
- Sturen / agenda bepalen

Wat werkt wel?

- Verandertaal ontlokken
- Open vragen
- Samen onderzoeken
- Aanvaarden / mildheid
- Bevestigen & erkennen
- Samenvatten
- De ander begrijpen
- Autonomie benadrukken
- Samenwerken



43

Tot zover dag 1 MGV-blok



44