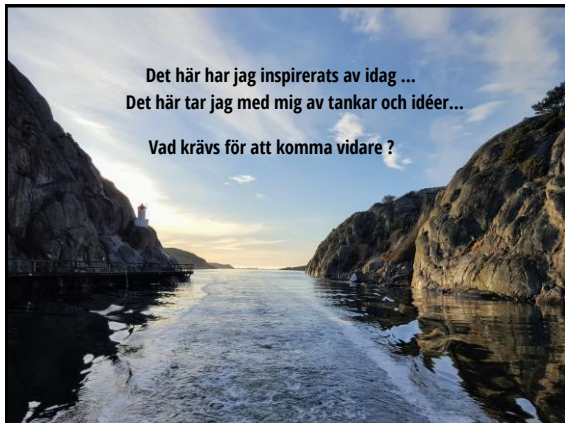




1



2



3



4



5



6



7



8

MI- andan, förhållningsättet

- Möta med positiv förväntan
- Tillit
- Empati, acceptans, medkänsla
- Söka samarbete
- Hämta fram ...
- Respektera, stödja autonomi

SYMPOSIUM Ψ
Christina Wasth

9

Samtalstekniken i MI

Lyssna noga och sammanfatta väl

- Bekräftelser
- Frågor
- Reflektioner
- Sammanfattningar

SYMPOSIUM
Ψ
Christer Nilsson

10

MI, en guidande stil



SYMPOSIUM
Ψ
Christer Nilsson

11

Tänkandet, de bärande idéerna i MI

- Idén om motivation som påverkbar och möjlig att samskapa.
- Beredskapstänkandet.
- Idén om ambivalens som förändringsenergi och möjlig resurs.
- Idén om mot-argumentation som kontraproduktivt.
- Idén om att starkt påverkas av det man hör sig själv säga om sig själv.
- Idén om "motivationens och förändringens språk".
- Meny-tänkandet

SYMPOSIUM
Ψ
Christer Nilsson

12

Strategierna i MI

- Etablera samarbete, arbetsallians.
- Fokusera på "saken".
- Möta evt "motståndreaktioner".
- Lyssna efter, hämta fram förstärka och förankra motivation.
- MI-rytmen "hämta fram -tillföra - hämta fram".
- Be om lov.
- Informera i dialog.
- Meny agenda

SYMPOSIUM

 Örebro, 2022

13

Hur beredd?



Beredd

SYMPOSIUM

 Örebro, 2022

14

MI samskapar och ökar motivation och beredskap till ...

På vilket sätt kan MI på så vis vara till hjälp?

Vad mer behövs för hållbar handling?

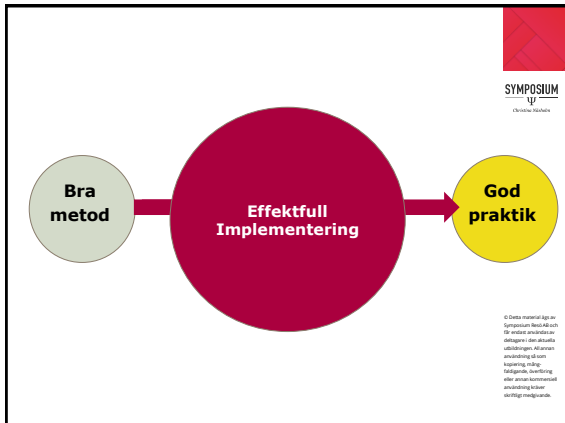
SYMPOSIUM

 Örebro, 2022

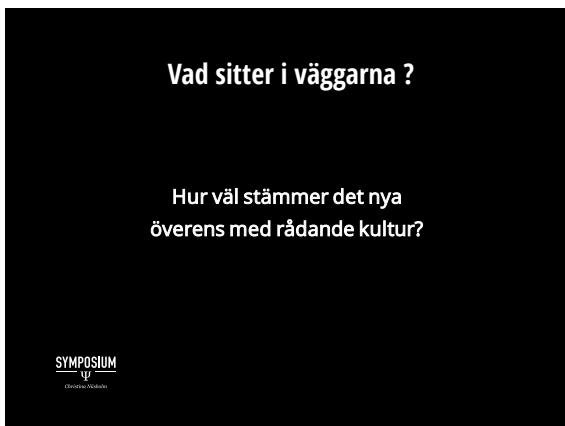
15



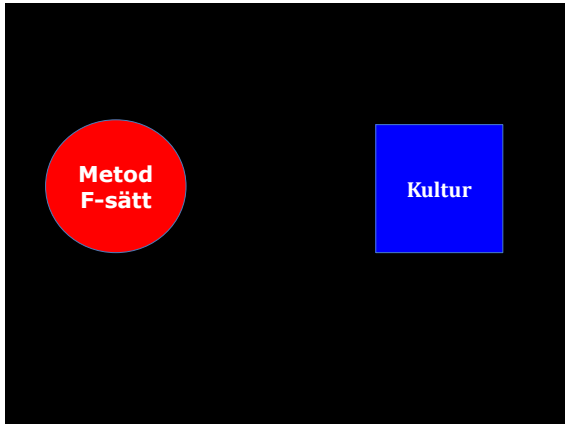
16



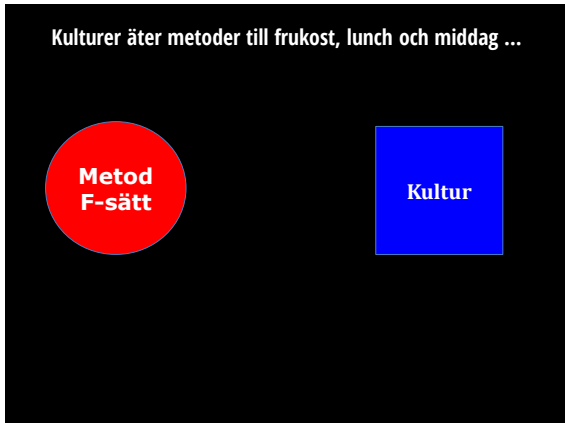
17



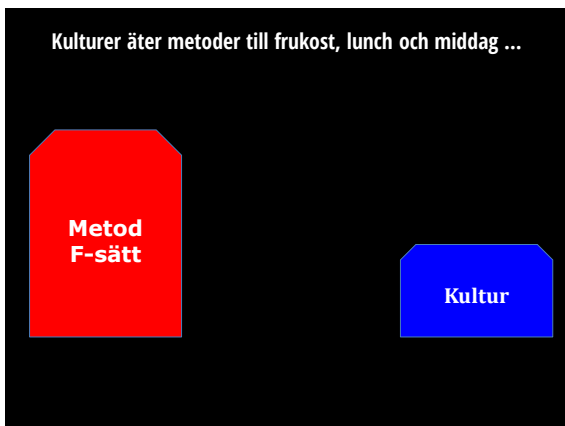
18



19



20



21

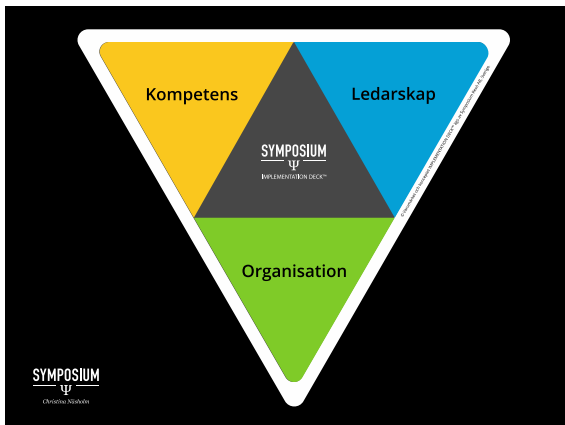
VAD driver effektiv implementering?

- Kompetens hos användarna
- Effektivt ledarskap
- Stöttande organisation

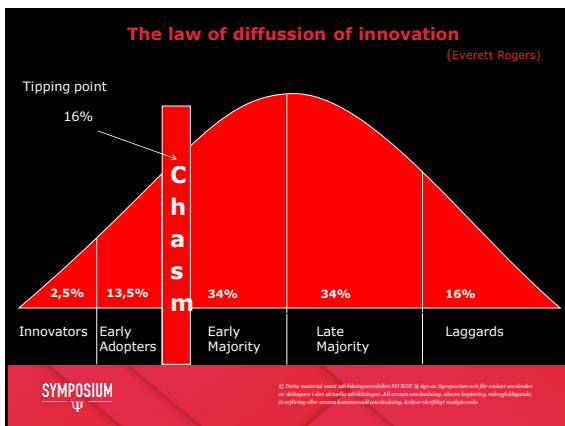
Implementation drivers
Fixsen & Blase

SYMPOSIUM
PSYCHOLOGI

22



23



24

SYMPOSIUM
Ψ
Christian Nilsson

Underskatta inte svårigheterna och komplexiteten med förändring av vanor ...

... .. både i livet och i arbetslivet.

25

25

SYMPOSIUM
Ψ
Christian Nilsson

Förändring av vanor och beteende

En kommande bok om

Adferdsendring

Psykolog Peter Prescott

Gyldendals forlag

© Detta material ägs av Symposium Psyki och är avsett användas av deltagare till aktuella utbildningar. All annan användning är utan tillstånd. För tillstånd, återtryck eller annan kommersiell användning kontakta Gyldendals Psyki.

26

26

SYMPOSIUM
Ψ
Christian Nilsson

Avsiktlig beteendeförändring

- Motivation
- Beslutstagning
- Genomförande och upprätthållande

© Detta material ägs av Symposium Psyki och är avsett användas av deltagare till aktuella utbildningar. All annan användning är utan tillstånd. För tillstånd, återtryck eller annan kommersiell användning kontakta Gyldendals Psyki.

27

27

Beslutstagning

- **Motivation**
- **Mål**
 - Vad ska uppnås? Vad ska göras?
- **Tro, lita på egen förmåga att göra det som krävs.**
- Idé om hur gå tillväga.
- Erfarenheter av att lyckas.
- Tillgång till nödvändiga resurser.
- Har tillgång till hjälp och stöd från andra.

© Detta material ägs av
Symposium Beslut och
för vidare användning
behöver du aktivera
licenseringen. Aktivera
användning på
kapitling.nu
Fågländ, handling
eller annan kommersiell
användning kräver
särskild tillstånd.

28

Beslutstagning forts.

- **Autonomi**
 - ✓ Gör det av egen fri vilja eller accepterar att förändring är nödvändig.
- **Villig att**
 - ✓ Avstå från det positiva med nuet.
 - ✓ Tåla det som kan bli obehagligt och krävande.
 - ✓ Lägga ner nödvändig insats och arbete när det blir svårt och utmanande.
- **Inställd på att hålla ut.**
- **Har satt en tidpunkt för när man ska komma igång.**

© Detta material ägs av
Symposium Beslut och
för vidare användning
behöver du aktivera
licenseringen. Aktivera
användning på
kapitling.nu
Fågländ, handling
eller annan kommersiell
användning kräver
särskild tillstånd.


29

Den STORA skillnaden 2 typer av beteendeförändring

- **att minska på, sluta med något**
- **att göra mer av, börja med något nytt**

© Detta material ägs av
Symposium Beslut och
för vidare användning
behöver du aktivera
licenseringen. Aktivera
användning på
kapitling.nu
Fågländ, handling
eller annan kommersiell
användning kräver
särskild tillstånd.

30




SYMPOSIUM
 ψ
 Christina Nilqvist

Förändring när problemet är att man ska sluta med något

- Beteendet ger något positivt.
- Drivs av impulser och triggers.
- I allmänhet automatiserat, en vana/ovana.

© Detta material ägs av Symposium Behållnings AB för vidare användning utomgående från denna utbildningen. All annan användning är utan tillstånd. För mer information kontakta symposium@symposium.se

31




SYMPOSIUM
 ψ
 Christina Nilqvist

Strategier när man ska sluta med något

- Vänta, dröj ...
- Hejda, bromsa den egna reaktionen ...
- Triggers avtar, impulser försvagas när man inte agerar på dem.
- Distraktion, avled, rikta uppmärksamheten mot annat, gör annat.

© Detta material ägs av Symposium Behållnings AB för vidare användning utomgående från denna utbildningen. All annan användning är utan tillstånd. För mer information kontakta symposium@symposium.se

32




SYMPOSIUM
 ψ
 Christina Nilqvist


Förändring när problemet är att man gör för lite av något

- Kräver en arbetsinsats, kostar energi, kanske obehag, belastning.
- Upplevelse av motstånd vid igångsättning.
- Kan resultera i att man inte kommer igång.

© Detta material ägs av Symposium Behållnings AB för vidare användning utomgående från denna utbildningen. All annan användning är utan tillstånd. För mer information kontakta symposium@symposium.se

33




SYMPOSIUM

 Christina Nilsson


Förändring när problemet är att man gör för lite av något

- Nödvändigt att ta initiativ.
- Man kan inte vänta in framgång.
- Komma igång även om det är olustbetonat.
- Stå ut – inte ge upp för tidigt.
- Fullfölja en uppgift.

© Detta material ägs av Symposium. Beroendestudier för vidare användning tillåts endast om det är tillåtet av utgivaren. All annan användning är utan kopiering, utgåva, följande, utvärdering eller annan kommunikation av innehållet utan tillstånd från Symposium.

34




SYMPOSIUM

 Christina Nilsson


Upprätthålla förändring

Medveten repetition och upprepning!
 Igen och igen.
 Ett maratonlopp!
 Initialmotståndet kan finnas kvar länge, beteendet blir efterhand lättare.
 Efterhand automatisering och nya vanor etableras.

© Detta material ägs av Symposium. Beroendestudier för vidare användning tillåts endast om det är tillåtet av utgivaren. All annan användning är utan kopiering, utgåva, följande, utvärdering eller annan kommunikation av innehållet utan tillstånd från Symposium.

35



SYMPOSIUM

 Christina Nilsson

Vid all implementering I livet såväl som i arbetslivet.

- Uppföljning, uppföljning, uppföljning.
- Göra medvetet, öva, träna.
- Självobservation, observation och feedback.
- Följa upp, utvärdera, justera.
- Fortsatt tillämpa tills automatisering.
- Etablering av nya vanor.

© Detta material ägs av Symposium. Beroendestudier för vidare användning tillåts endast om det är tillåtet av utgivaren. All annan användning är utan kopiering, utgåva, följande, utvärdering eller annan kommunikation av innehållet utan tillstånd från Symposium.

36



37
