

Samtalsfärdigheter SMART Utbildningscentrum

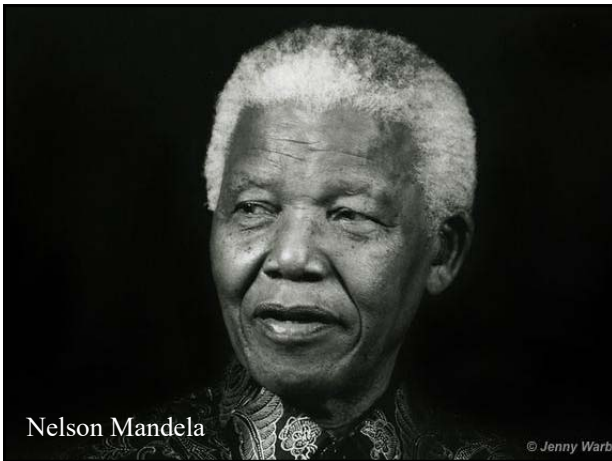
- Bekräftelser**
Uttalande om en persons starka sidor, ansträngningar, prestationer och goda kvaliteter
- Öppna frågor**
Inbjuder till berättande, utan avgränsat svar
- Reflektioner**
Påstående om en persons uttalanden, tankar eller känslor i syfte att skapa allians och/eller driva förändringsprocessen framåt
- Sammanfattningar**
En samling reflektioner i syfte att förmedla lyssnande, skapa struktur och driva förändringsprocessen framåt

Samtalsfärdigheter **BÖRS** SMART Utbildningscentrum

Bekräftelse

Uttalande om en persons starka sidor, ansträngningar, prestationer och goda kvaliteter

Formuleras som ett påstående med syfte att stärka tilltro till egen förmåga







Samtalsfärdigheter **BÖRS** SMART Utbildningscentrum

Frågor

Öppen fråga
 Inbjuder till berättande, utan avgränsat svar

Sluten fråga
 Kan besvaras med fakta, med få ord, ja eller nej

- Framtidsfrågor
- Undantagsfrågor
- Skillnader
- Skälfrågor

Samtalsfärdigheter **BÖRS** SMART Utbildningscentrum

Framtidsfrågor

Hjälp klienten att se bortom hinder för att skapa en bild av en önskvärd framtid

Exempel...

- *Mirakelfrågan*
- *Om vi möts om 2 år och allt har gått som du önskat...*



Samtalsfärdigheter **BÖRS** SMART Utbildningscentrum

Undantagsfrågor

Utforska tillfällena då något var annorlunda...
 ...undantag från problemet

Exempel...

- *Fanns det något tillfälle då du inte...?*




Samtalsfärdigheter **BÖRS** SMART Utbildningscentrum

Skillnader

Utforska och förstärk skillnaden mellan förändring och icke förändring

Exempel...

- Hur tror du att du skulle må om du lyckades?
- Vem skulle märka skillnaden?
- Hur skulle de andra reagera?



Samtalsfärdigheter **BÖRS** SMART Utbildningscentrum

Skalfrågor

Sätt ett konkret värde på motivationen för att locka fram förändringsprat

Exempel...

- Hur gärna vill du på en skala (1-10)?
- Hur säker är du på att du klarar det (1-10)?
- Hur beredd är du att göra vad som krävs (1-10)?



Samtalsfärdigheter **BÖRS** SMART Utbildningscentrum

Reflektion

Påstående om en persons uttalanden, tankar eller känslor i syfte att skapa allians och/eller driva förändringsprocessen framåt

Samtalsfärdigheter BÖRS SMART
Utbildningscentrum



Enkel reflektion
Upprepning
Synonymer
Stabiliserar samtalet

Komplex reflektion
Underliggande mening
Spegling av känslor
Driver på samtalet



BÖRS SMART
Utbildningscentrum

Reflektioner

”Jag vill egentligen inte röka”

Enkel
”Du vill sluta röka”

Komplex
”Du är orolig för din hälsa”

BÖRS SMART
Utbildningscentrum

Reflektioner

*”Det är svårt med matten,
jag måste be någon hjälpa mig”*

Enkel
”Du vill hitta någon som kan förklara för dig”

Komplex
”Det kan vara första steget mot att komma in på
den utbildningen du vill”

BÖRS **SMART**
Utbildningscentrum

Reflektioner

”Jag måste ta tag i mina studier”

Enkel
”Det är dags att lägga mer tid på skolarbetet”

Komplex
”Din framtid står på spel”

BÖRS **SMART**
Utbildningscentrum

Reflektioner

”Jag har bestämt mig för att gå till kuratorn”

Enkel
”Du vill ha någon att prata med”

Komplex
”Du har det tufft nu, du är redo att få stöd av någon annan”

BÖRS **SMART**
Utbildningscentrum




Ambivalens
Motstridiga känslor och tankar i förhållande till något eller någon

Naturlig del av den mänskliga naturen i en förändringsprocess




Känslor i samband med val




SMART
Utbildningscentrum

Vad är motstånd?



Hantera motstånd

SMART
Utbildningscentrum

Motstånd

Status quo
Yttranden eller beteenden i riktning mot icke-förändring


Dissonans
Yttranden eller beteenden som indikerar brister i relationen mellan klient och behandlare


Hantera motstånd


SMART
Utbildningscentrum


Hur yttrar sig status quo?

- Yttranden i riktning mot kvarhållande
- Uppgivenhet
- Ältande
- Överdrivet småprat



Hantera motstånd	SMART <small>Utbildningscentrum</small>
<h3>Hur yttrar sig dissonans?</h3>	
<ul style="list-style-type: none"> - Fåordighet - Frustration och/eller ifrågasättande - Uteblivande från möte 	
	


Hantera motstånd	SMART <small>Utbildningscentrum</small>
<h3>När uppstår status quo?</h3>	
<ul style="list-style-type: none"> - Under ambivalensen - Vid övergång till action/genomförandefasen - Behandlaren går före klienten i förändringsprocessen - Rättningsreflexen – råd som inte är efterfrågade 	
	

Hantera motstånd	SMART <small>Utbildningscentrum</small>
<h3>När uppstår dissonans?</h3>	
<ul style="list-style-type: none"> - Brist i MI-anda och/eller i den engagerande processen - Behandlaren går före klienten i förändringsprocessen - Rättningsreflexen – råd som inte är efterfrågade 	
	

Hantera motstånd **SMART**
Utbildningscentrum

Hur man kan hantera status quo

- Enkla reflektioner
- Dubbelsidiga reflektioner
- Utforskande frågor om en tänkbar förändring



Hantera motstånd **SMART**
Utbildningscentrum

Hur man kan hantera dissonans

- Reflektioner med fokus på engagerande processen
- Aktivt lyssnande/förmedla empati
- Betona autonomi/ge tillbaka självbestämmande
- Visa mänsklighet/backa och be om ursäkt



SMART
Utbildningscentrum



Motiverande samtal med en förälder. Att hantera motstånd

Länk: <https://www.youtube.com/watch?v=HJX7NPxw2u4>

Förändringsprat **SMART**
Utbildningscentrum

Förändringsprat

- Jag vill egentligen inte röka
- Jag måste ta tag i mina studier
- Jag har bestämt mig för att gå till kuratorn
- Det är svårt med matten, jag måste be någon hjälpa mig

Varför?
Man är mer benägen att förändra det man själv har satt ord på än när man hört det ifrån någon annan



SMART
Utbildningscentrum

Meny

Fysisk hälsa

Ekonomi

Familj

Arbete & utbildning

Psyisk hälsa

Droger & alkohol

SMART
Utbildningscentrum

Agenda

Fysisk hälsa

Arbete & utbildning

SMART
Utbildningscentrum

Informera i dialog

Utforska – Tillföra – Utforska



- Be om lov
- Vad känner du till om...? (U)
- Är det okey om jag berättar om...?(T)
- Vad tror du om det...? (U)

- Ett stycke info
- Stoppkontroll
- Ett stycke till

Mål och målbeteende

SMART
Utbildningscentrum




Värderingar

SMART Utbildningscentrum www.smartutbildning.se

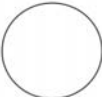
Samtalsstilar

SMART
Utbildningscentrum

Den nuvarande kunskapen och den kommunikativa förmågan är begränsad.



Den nuvarande kunskapen och den kommunikativa förmågan är god.



←————→

Samtalsstilar SMART
Utbildningscentrum

The diagram consists of a horizontal oval with a gradient from light to dark. Inside the oval, three smaller ovals are arranged from left to right, labeled 'Nu', 'Möjligt', and 'Omöjligt'.

Samtalsstilar SMART
Utbildningscentrum

Bekräftelser <i>Positiv förstärkning</i>	Bekräftelser
Öppna frågor <i>Slutna frågor istället för öppna, flervalsfrågor eller öppna frågor med tillförd information, ex. Hur mår du...just nu?</i>	<i>Öppna frågor eller inbjudningar som ex. Berätta lite om...</i>
Reflektioner <i>Enkla reflektioner eller istället använda sammanfattningar eller slutna frågor. Metaforer kan fungera ibland.</i>	<i>Komplexa reflektioner som lyfter fram underliggande mening eller känslor, även metaforer.</i>
Sammanfattningar <i>Korta sammanfattningar, gärna i punktform. Använd med fördel papper och penna – skriv en lista.</i>	<i>Koncis sammanfattning med reflektioner och fokus på förändringsprat.</i>

Samtalsstilar SMART
Utbildningscentrum

Styra <i>När man informerar, instruerar, förklarar och ger råd.</i>	Vägleda <i>Inför olika val, svåra beslut eller viktiga förändringar.</i>	Följa <i>När man inte riktigt förstår och vid starka känslor.</i>
MI-anda		
↓	↓	↓
<ul style="list-style-type: none"> - Går före klienten - Tydlighet - Bestämma - Leda 	<ul style="list-style-type: none"> - Går tillsammans - Båda deltar med olika erfarenhet och kunskaper - MI är en förfinad form av den vägledande stilen 	<ul style="list-style-type: none"> - Klienten går före - Lyssnandet är centralt
