



## WORKSHOP MOTIVERENDE GESPREKSVOERING

Frank Snieder & Maria de Bruijn



VROLIJK NAAR JE WERK

# PROGRAMMA

WELKOM - TOELICHTING PROGRAMMA – WERKAFSPRAKEN – KENNISMAKEN

---

BASISHOUDING

STUREND EN VOLGEND GEDRAG

REFLECTIEF LUISTEREN

BEHOUD- EN VERANDERTAAL

OEFENEN MET EIGEN SITUATIE

DE PRAKTIJK

---

AFSPRAKEN - ACTIES

# KENNISMAKINGSVRAGEN

- 
1. WAT IS JOUW MOTIEF VOOR DEZE WORKSHOP ?
  2. WAT IS JOUW GROOTSTE SUCCES ?
  3. WAT WENS JIJ IN JOUW LEVEN ?
  4. WAT IS JOUW TERUGKERENDE VALKUIL ?
  5. WAT WIL JE BIJ JEZELF ONTWIKKELEN ?
-

# MOTIVERENDE GESPREKSVOERING

---

MOTIVERENDE GESPREKSVOERING IS EEN OP

**SAMENWERKING**

GERICHTE GESPREKSSTIJL DIE

**MOTIVATIE – BETROKKENHEID – BEREIDHEID**

TOT VERANDERING VERSTERKT

---



# AMBIVALENTIE

BEHOUDTAAL:  
IK WIL NIET !

VERANDERTAAL:  
IK WIL WEL !



AMBIVALENTIE



# AMBIVALENTIES

---

MINDER TELEFOON

MINDER NETFLIX

MINDER WERKEN

MINDER SNOEPEN

STOPPEN MET ROKEN

VAKER SPORTEN

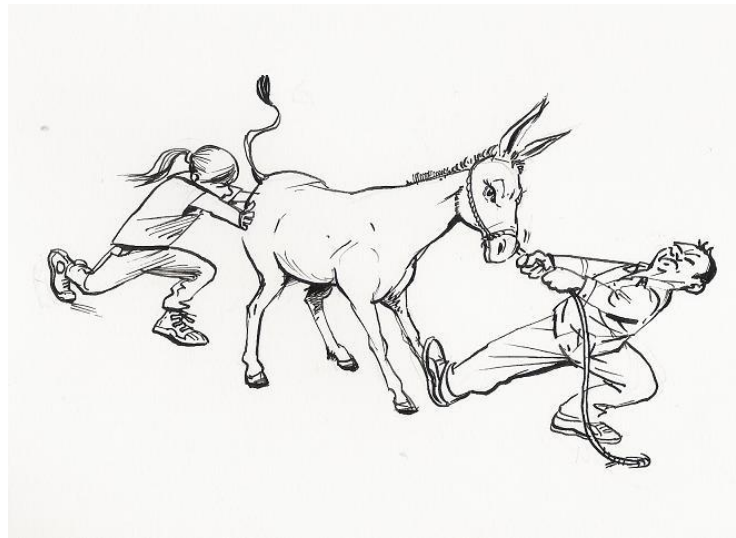
GEZONDER ETEN

MEER SPAREN

MEER OPRUIIMEN

VROEGER NAAR BED

# REPARATIE REFLEX



# REPARATIE REFLEX

---

OPLOSSEN

OVERTUIGEN

ADVISEREN

DOCEREN

OORDELEN

HALF LUISTEREN

---



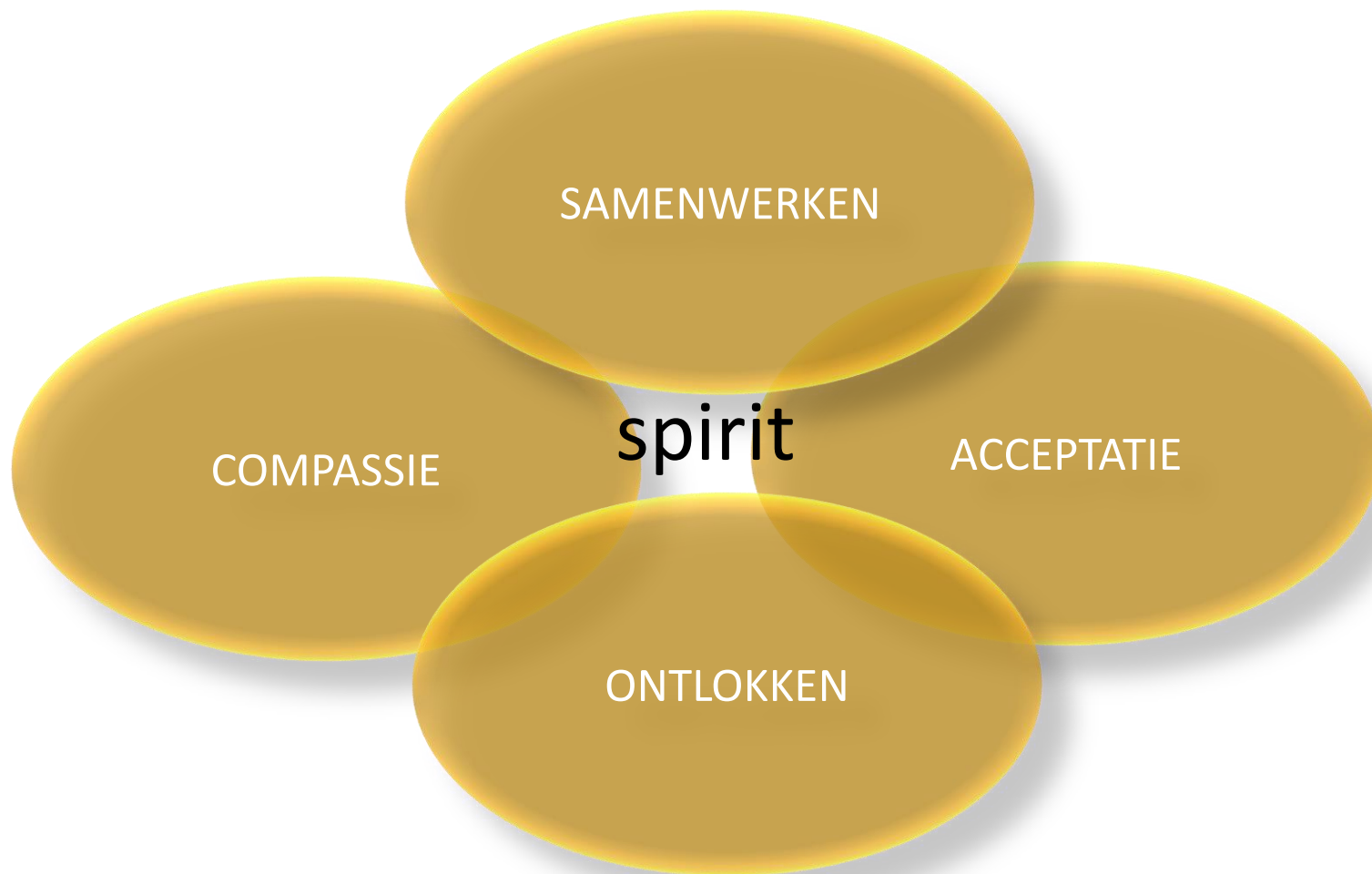
# opdracht

- *Persoon 1* Bedenk een ambivalentie

Vertel je ambivalentie aan de ander

- *Persoon 2* Ga helemaal los met oplossingen en adviezen.

Evalueer: wat was het effect van de adviezen op persoon 1?



WAAR KAN JIJ MOTIVERENDE GESPREKSVOERING IN  
JE WERKEN INZETTEN?

# OPBOUW GESPREK

CONTACT MAKEN, WEDERZIJDIG VERTROUWEN

FOCUS OP HET DOEL VAN HET GESPREK

ONTLOCKEN VAN VERANDERTAAL

PLANNEN, CONCRETE AFSPRAKEN

# REFLECTIES

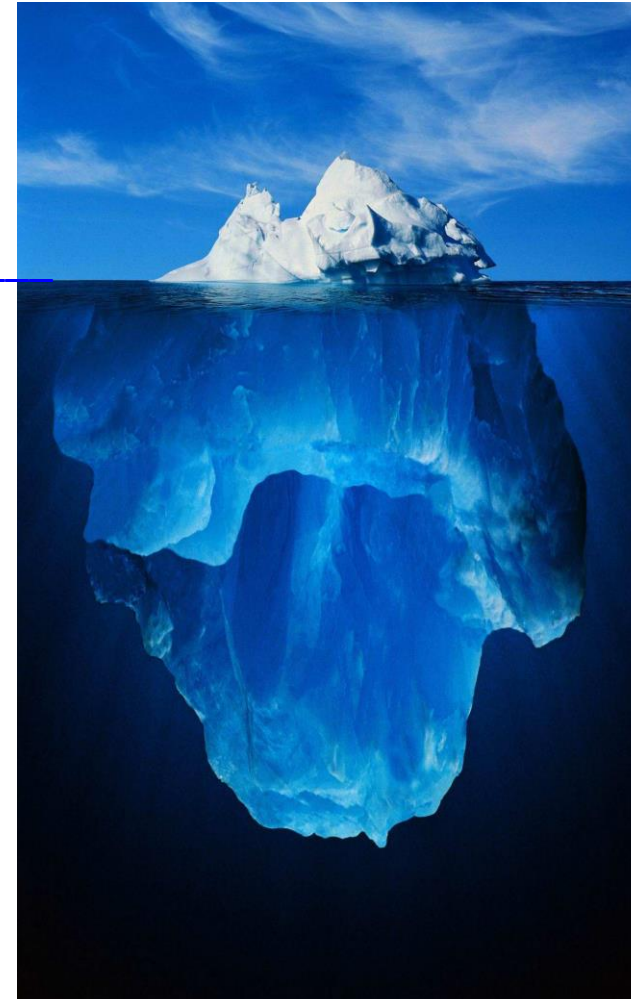
CONCREET GEDRAG:  
WAT HOOR JE IEMAND ZEGGEN?

ENKELVOUDIGE REFLECTIE

---

VERSCHOLEN ACHTER CONCREET GEDRAG:  
WAT BEDOELT IEMAND?

COMPLEXE REFLECTIE



# REFLECTIEF LUISTEREN

---

REFLECTIE:

STATEMENT *GEEN VRAAG*

NEUTRAAL

KERNACHTIG

!

---

# OEFENING REFLECTEREN

---

REFLECTIE:

STATEMENT *GEEN VRAAG*

NEUTRAAL

KERNACHTIG

!

NA ELKE VOORGELEZEN ALINEA GEEF JE EEN REFLECTIE

---

# VIER CATEGORIEËN VERANDERTAAL

---

REDENEN

WENSEN

MOGELIJKHEDEN

NOODZAAK

---



# Opdracht



Ga in tweetallen in gesprek:

- A vertelt over haar/zijn ambivalentie
- B stelt open vragen – geeft reflecties

Hulpvragen:

1. Wat levert het huidige gedrag op?
2. Welke prijs betaal je als je het blijft doen?
3. Stel dat je besluit te veranderen, waar zie je dan tegen op?
4. Stel dat het lukt, wat zou het je opleveren?

# Reflectie



- Wat is je meegevallen?
- Wat heeft je verrast?
- Wat is je tegengevallen?
- Welke actie ga je ondernemen?
- Waar ben nieuwsgierig naar geworden?



# Praktijk



- Vul de evaluatie in op de BPUG site.
- Succes!