



greppa näringen

Övningshäfte 1 (arbeta med mellan webinarerna 6/9 och 15/11) Motiverande Samtal inom Greppa Näringen

En framgångsfaktor i MI-utbildningar har varit att låta kurser löpa över en längre tid för att på så vis möjliggöra träning, inläsning och reflektion mellan kursträffar. För att du även i denna kurs ska få utrymme att reflektera över och träna på det du gjort under varje avsnitt uppmuntras du därför att ta tid på dig mellan webinarerna, nedan följer specifika övningsuppgifter och diskussionspunkter. Du kan jobba helt individuellt med detta, men uppgifterna är även lämpade att göra tillsammans i en arbetsgrupp, eller i par. Då kan du lyfta funderingar som dykt upp efter webinarier och inläsning.

Motiverande samtal är som du hört inte en samtalsstil som är tänkt att användas i alla sammanhang. Det är i första hand tänkt för samtal som handlar om förändring, där du samtalar med lantbrukaren som av någon anledning behöver förändra sitt beteende kopplat till exempelvis övergödning, klimat eller växtskydd. Du har också fått höra att MI i sin helhet passar som bäst när individer har en ganska låg motivation, när de är tveksamma, eller när det uppstår gnissel i kommunikationen och du upplever det som svårt att få till en dialog. Men MI tjänar också som vägledning för ett generellt gott bemötande.

Övning 1

Fundera över vilka situationer du upplever i ditt arbete nu, eller har upplevt, där du tycker det är svårt att motivera lantbrukaren, eller svårt att få till en konstruktiv dialog. Fundera också på *hur du gör* för att motivera lantbrukaren och *hur du gör* för att skapa en god dialog. Fundera själv eller diskutera med kollegor.

Situationer som jag upplever i mitt arbete nu, eller har upplevt, där jag tycker det är svårt att motivera lantbrukare, eller svårt att få till en konstruktiv dialog.	<i>Hur jag gör</i> för att motivera lantbrukare och <i>hur jag gör</i> för att skapa en god dialog.



Du har fått höra att förändring, ambivalens och rättningsreflex är centrala nyckelord i MI. Ambivalens innebär att en individ på en och samma gång kan se både fördelar med en förändring och fördelar med att fortsätta som förut och inte genomföra förändringen. Rättningsreflex är ett begrepp som beskriver den naturliga impulsen att vilja korrigera andra och tala om vad som är en "bättre" väg, eller ett mer "korrekt" sätt att se på saken.

Under några dagar, uppmärksamma samtal du själv har med lantbrukare, framkom någon ambivalens hos hen vad gäller de åtgärder ni diskuterade? Kunde lantbrukaren se poänger med att fortsätta som förut respektive poänger med att åtgärda? Skriv ned hur du uppfattade lantbrukarens ambivalens. Om du inte har kontakt med lantbrukare under denna period, tänk tillbaka på tidigare kontakter eller lyssna efter ambivalens i privata samtal.

Lantbrukarens (eller den privata kontaktens) ambivalens

Övning 3

Tänk på någon förändring som du själv funderar över, träna, äta hälsosamt, sluta snusa, använda cykelhjälm eller något annat. Skriv ned vilken förändring du tänker på och vilka fördelar du kan se med att fortsätta som förut och vilka fördelar du kan se med att genomföra förändringen.

Förändring: _____

Fördelar med att fortsätta som förut:

Fördelar med att genomföra förändringen:

I ditt arbete, eller på din fritid, hos dig själv eller hos andra, i verkliga livet, eller på film/TV: Uppmärksamma rättningsreflexen. Kan du höra hur någon (kan vara du själv) korrigerar/rättar någon annan, förmedlar något i stil med "så ska du inte tycka, tyck så här istället". Kom ihåg att det inte alls behöver vara otrevligt utan tvärtom kan rättningsreflexen bygga på goda intentioner. Träna på att lyssna efter fenomenet. Var uppmärksam under ett par dagar och skriv ned exempel.

Kommentar övningarna 1-4

Hur svarade du? Vad kunde du hitta för situationer som är utmanande när det gäller att motivera och att skapa en god dialog? Och hur gör Du för att underlätta kommunikationen och motivera? Enligt MI underlättas en god dialog av att du försöker förstå den du pratar med och att du försöker visa att du förstår. Något som hjälper till är också att avhålla sig från att komma med tillrättavisningar eller råd innan du vet vad den andre undrar och behöver. När det gäller att motivera så är det hjälpsamt att hjälpa den andre att hitta sina egna skäl och drivkrafter att förändra snarare än att själv leverera motiven.

Har du kunnat uppmärksamma ambivalens hos lantbrukare, eller i det privata? Att kunna uppfatta båda sidorna av myntet i en förändringsprocess är centralt i MI och en viktig färdighet, något som säger mycket om individens motivation och som vägleder dig i samtalet. Att kunna uppmärksamma rättningsreflexen är en annan viktig färdighet, att tänka efter före, att bedöma vad som är mest hjälpsamt i situationen, att reagera direkt eller att avvakta, lyssna och försöka förstå innan du förmedlar vad du själv tycker och tänker. I den förändring som du själv tänkt kring, vilken sida väger tyngre? Vad lutar det åt?

I nästkommande övningar kommer du få fördjupa dig i att lyssna och att fråga.

Du har nu fått höra att många människor uppskattar ett bemötande där man blir lyssnad på och får komma till tals. Du har hört om betydelsen av att kunna ställa frågor och att sammanfatta på ett medvetet sätt. Om du exempelvis vill veta vad lantbrukaren tycker utan att styra svaret ställer du lämpligen öppna frågor och vill du ha ett kort och koncist ja- eller nejsvar så ställer du slutna frågor. Om du vill ge lantbrukaren möjligheten att verkligen tänka efter kring en fråga lämnar du lämpligen lite tid för att de ska hinna svara. Om du vill engagera och involvera lantbrukaren i samtalet är frågor och sammanfattningar centralt. Som man frågar får man svar.

Den gode lyssnaren.

Påminn dig om de egenskaper och beteenden som för många är uppskattade hos en lyssnare (påminn dig om övning i första webinariet). Under kommande dagar, var uppmärksam på dessa när du samtalar med andra. Hur gör Du när du lyssnar? Träna på att ha den du samtalar med i fokus.

Dina reflektioner:

Övning 6

Att ställa öppna frågor

Under några dagar, uppmärksamma hur du ställer frågor i ditt arbete, ansträng dig för att använda öppna frågor (när det är relevant naturligtvis).

Reflektioner:

Kommentar övningarna 5-6

Hur gör Du när du lyssnar? Hur svårt är det att ha den du samtalar med i fokus? Det är inget märkligt med att du i samtal med andra vill kommentera saker och säga vad du tycker och tänker, inte alls. Däremot är det viktigt att uppmärksamma den tendens man kan ha att säga vad man själv tänker på istället för att utforska hur den andre ser på saken. Om man har ambitionen att lyssna så blir detta en viktig aspekt.

Och hur gick det att ställa öppna frågor? Och att ge tid för svaren? Och att ställa en fråga i taget? Att ställa frågor på ett medvetet vis är en nyckel i metoden. Som man frågar får man svar.

I nästa två övningar kommer du att få arbeta med det empatiska lyssnandet, det vill säga färdigheten att sätta sig in i hur en annan person ser på världen, och att förmedla detta tillbaka till den du samtalar med. Du har hört hur man i MI betonar betydelsen av empati för relationen och för utfallet av arbetet, du har fått höra att ett empatiskt lyssnande mycket väl kan ha betydelse för hur väl du lyckas, inte bara med att etablera kontakt utan också med att motivera någon.

Empatiskt lyssnande handlar inte bara om vad du känner, det handlar framförallt om vad du gör, att du engagerar dig konkret i att:

- *förstå* lantbrukarens sätt att se på saken, OCH
- *förmedla tillbaka* till lantbrukaren hur du har uppfattat saken.

Övning 7

Under ett par/några dagar, ansträng dig särskilt och försök förstå hur lantbrukaren (eller annan person om du inte träffar någon) tänker, känner och menar och förmedla därefter tillbaka till lantbrukaren/personen vad du har förstått.

Dina reflektioner efter övningen:

Du har också hört och läst att den mest grundläggande färdigheten för att förmedla empatiskt lyssnande är reflektioner. Det innebär att du lyssnar noggrant på lantbrukaren och reflekterar tillbaka, antingen vad lantbrukaren har sagt eller din gissning/tolkning av vad lantbrukaren har menat.

Under ett par/några dagar, bestäm dig för att träna på reflektioner, både enkla och komplexa. För att förenkla kan du exempelvis bestämma dig för att göra en komplex reflektion per samtal du har.

Dina erfarenheter: