

Greppa Näringsen

Introduktionskurs i Motiverande Samtal

Webbinarium 2 av 3 (3 timmar)
15 november 2024

Hans Wickström, Psykolog/jägmästare



[Ävägen 16, 443 31 Lerum](mailto:hans.wickstrom@kbtanalys.se)
hans.wickstrom@kbtanalys.se - 0760-457500

Upplägg

- ~~6 sept (3 tim): Intro webinarium~~
 - ~~Motiverande samtal, MI (intro), övningar~~
- ~~Hemuppgifter (ca 2 mån)~~
- 15 nov (1,5 tim): uppföljning webinarium
 - Fokus: kommunikationsfärdigheter, bemötande
 - MI repetition, fördjupning, hemuppgifter, frågor.
- Hemuppgifter (ca 2 mån)
- 31 jan (1,5 tim): uppföljning webinarium
 - Fokus: motiverande, information i dialog
 - MI repetition, fördjupning, hemuppgifter, frågor

Agenda

- Rast? 9:40-9:50
- Konkretisera? (*Frågor/exempel idag..*)
- Hur lär man sig?
- Hemuppgifter
- MI-repetition
- Fördjupning kommunikationsfärdigheter
 - övningar, illustrationer
- Till nästa tillfälle

Hur lära sig?

- Föreläsning (*webbinarium, länk*)
- Läsa (*hemsidan*)
- Demonstration
- Diskussion (*kollega*)
- **Träning** + feedback (*uppgifter*)
(*spela in*)
- Lära andra

Hemuppgifter

1. Svåra situationer – hur löser du dem?
2. Lantbrukarens ambivalens
3. Egen förändring - ambivalens
4. Uppmärksamma rättningsreflexen
5. Goda lyssnaren – hur gör du?
6. Ställa öppna frågor
7. Ansträng dig för att förstå
8. Träna på reflektioner

Att vara en respektfull och effektiv rådgivare

GOD RÅDGIVNING 1-6

1. Samarbetsanda (konkret)
2. Empatiskt lyssnande (konkret)
3. Betona autonomi
4. ~~Främja lantbrukarens egna skäl till förändring~~
5. Undvik vägspärrar
6. Utbyt information i dialog

GOD RÅDGIVNING 1

Viktigt att förmedla anda av SAMARBETE
vad innebär det?

- Bjuda in till dialog, nyfikenhet
- Förmedla
 - jämlikhet
 - att båda har kunskap om frågan
- Aktivt samarbete mellan två experter på, t.ex. forskningsläget / *sin gård och sina djur*
- Utforskande mer än förmaning
- **ALLTID VIKTIGT ATT LYSSNA PÅ DEN ANDRE FÖRST (=VAD DU TÄNKER/TYCKER ÄR VIKTIGT)**

Meny/Agenda

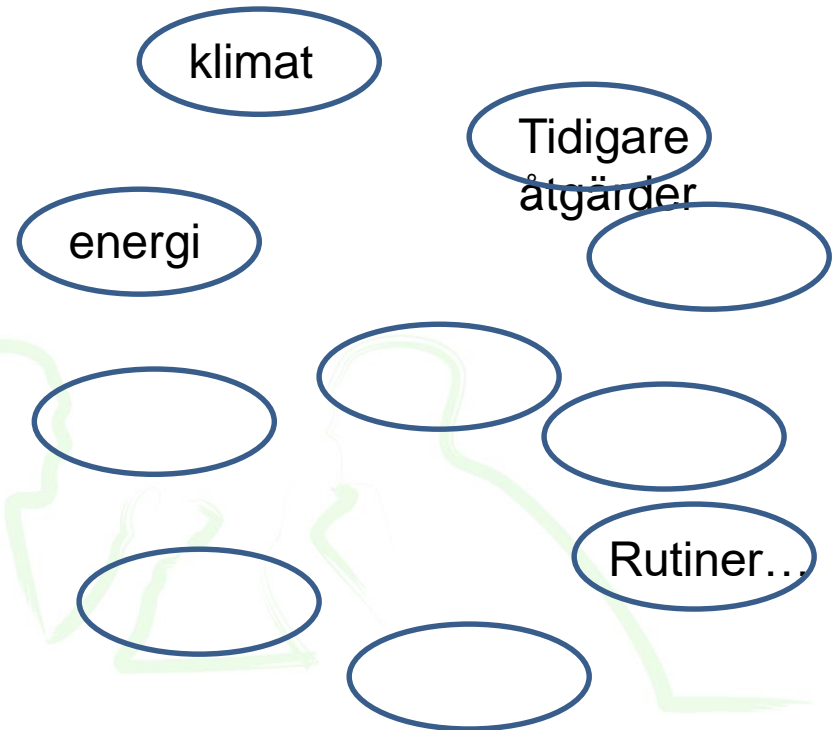
en strategi till för gott SAMARBETE

Meny:

1. Detta är områden som jag gärna vill att vi tar upp idag,
2. Vad är viktigt för dig att ta upp?

Agenda:

3. Var ska vi börja?



Kommunikationsfärdigheter

BÖRS

- **B**ekräfta
- **Ö**ppna frågor
- **R**eflektioner (Speglingar)
- **S**ammanfattningar

B Öppna frågor.....Slutna frågor

R
S

- Tillåter en rad möjliga svar
- Hur? Vad? På vilket sätt?
- Aktiverar berättaren
- Kan besvaras med ja eller nej, vet inte, kanske
- Börjar oftast med verb; Har du...? Kan du...? Vet du...?
- Ger få svarsalternativ
- Styrande

Öppna och slutna frågor

Öppna

- Berätta hur du har haft det sedan jag var här senast?
- Hur du ser på det jag just sa?
- På vilket sätt kan det vara en vinst för er?
- Vad är viktigast för dig?

Slutna

- Har du haft det bra sedan jag var här senast?
- Tycker du det låter bra det jag sa?
- Kan ni vinna på detta?
- Är detta viktigt för dig?

Öppna frågor eller Slutna frågor?

Öppen

Sluten

1. Var är du född?

3. Hur kommer det sig att du kontaktade oss idag?

5. Vad gillar du med att ha djur?

7. Är det viktigt för dig att ha djur?

9. Är du villig att pröva detta under en vecka?

11. Bryr du dig om din hälsa?

13. Vad är den viktigaste anledningen till att du vill göra en förändring?

15. Är detta en öppen fråga?

Öppna frågor – Slutna frågor

Hur skulle en öppen fråga kunna se ut?

1. Rörande positiva konsekvenser av att gå över till fossilfri energi
2. Rörande lantbrukarens syn på gårdens klimatavtryck

Om frågor

- Oftast lämpligare med öppen, inte alltid!
- Lita på din fråga... ge tid
- Ställ EN fråga i taget...om du vill ha svar

GOD RÅDGIVNING 2

Viktigt att lyssna EMPATISKT vad innebär det?

- Aktivt intresse för att förstå den andre
- Förmedla hur du har förstått den andre
- Se giltigheten i den andres känslor, tankar och handlingar

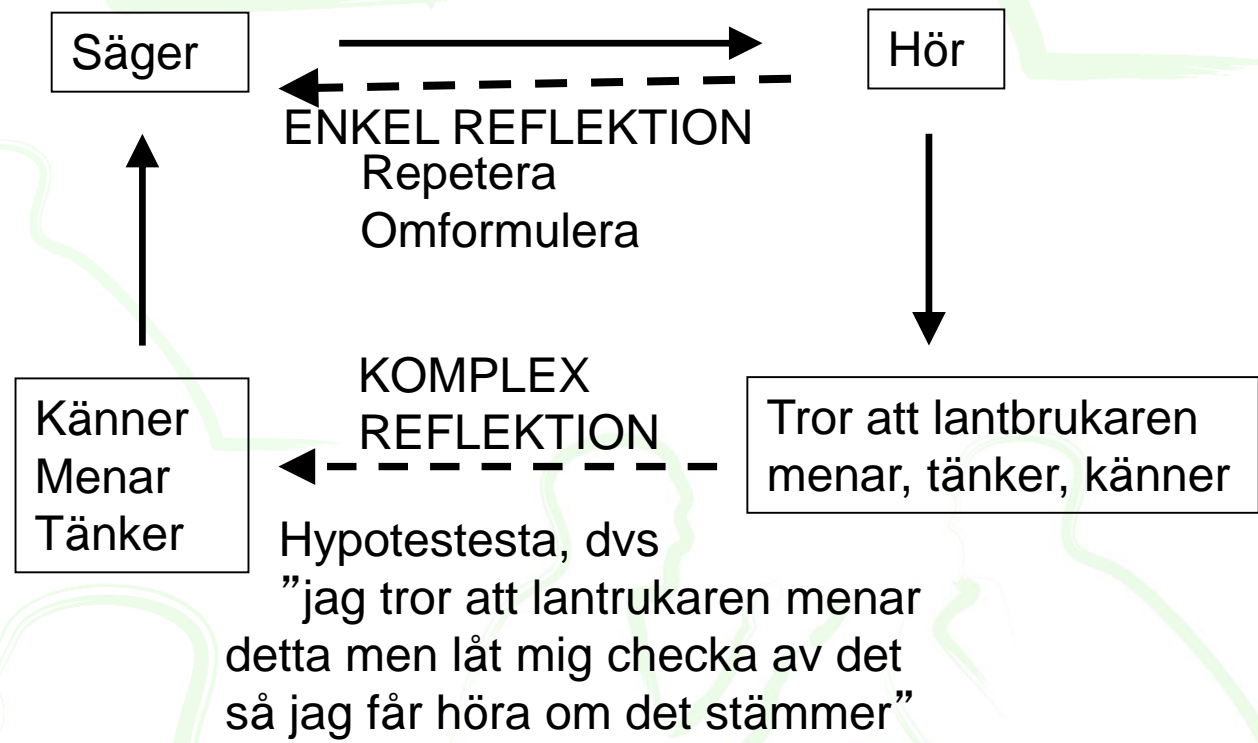
“inte konstigt att du.....när du.....”

- Får den andre att känna sig förstådd och lyssnad på
- **Empati är INTE att hålla med, att tycka om**

B Ö Reflektioner S

Lantbrukare

Rådgivare



Reflektion: Tonfall ned

Reflektioner, exempel enkla, komplexa

Lantbrukare: "Jag har haft mycket att göra de senaste veckorna"

Rådgivare: "Du har haft mycket att göra." (enkel reflektion, upprepar några av orden)

Rådgivare: "Fullt upp." (enkel reflektion, omformulerar)

Rådgivare: "Det har varit viktigt för dig att prioritera (komplex reflektion, gissar en konsekvens)

Rådgivare: " Det har varit stressigt för dig" (komplex reflektion, gissar en känsla)

Rådgivare: "Svårt hinna med annat" (komplex reflektion, gissar konsekvens)

Övning – reflektioner/frågor

	<p>Det här med begränsning av växtskydd är säkert bra för miljön, visst, men jag tänker att jag använder så lite och jag är inte särskilt lockad av minskad skörd och merarbete.</p>
ENKEL REFLEKTION (samma innehåll)	
KOMPLEX REFLEKTION (ny mening, känsla/innebörd)	
ÖPPEN FRÅGA	

GOD RÅDGIVNING 3

Viktigt att betona individens AUTONOMI
vad innebär det?

- Förmedla respekt för individens rätt att fatta beslut rörande sitt eget liv.
- Betona känslan hos den andre av kontroll över och skyldighet att fatta beslut
- **Individer vill fatta beslut över sitt eget liv, vi vill oftast inte att andra talar om hur vi ska göra/tänka**

MI-förenliga yttranden



BETONA
AUTONOMI

SÖKA
SAMARBETE

BEKRÄFTA

- Betona autonomi
 - "Det är bara du som vet vad som är bäst för dig och ditt företag"
- Söka samarbete
 - "Jag vet en del om.... – Vill du att jag berättar lite?"
- Bekräfta
 - "Jag hör att du reflekterar över och har satt dig in i frågan om"

Var uppmärksam på "rättningsreflexen"

- Vi har alla en naturlig tendens att vilja:
 - Korrigera
 - Visa på andra (egna?) perspektiv
 - Med de bästa intentioner...att hjälpa
- Risk?

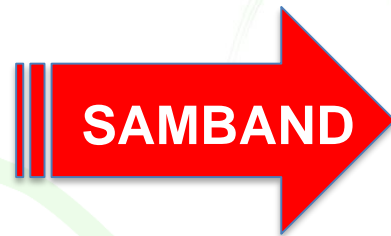
Film

GOD RÅDGIVNING 5

viktigt att undvika vägspärrar
blir självcentrerat snarare än personcentrerat

- **Ge råd "utan tillåtelse"**, komma med förslag, erbjuda lösningar, åtgärder
- **Övertala**, argumentera
- **Konfrontera**, invända, ifrågasätta
- **Styra** uppmana, befalla
- **Döma**, etikettera, moralisera

Vägspärrar



bibehållandeprat
Icke förändring

MI-oförenliga yttranden

KONFRONTERA

Invända
Argumentera
Korrigera
Skambelägga
Kritisera
Varna
Moralisera
Förlöjliga
Ifrågasätta klientens ärlighet

ÖVERTALA

Uppenbara försök att
ändra djurägarens åsikter,
beteende.
Partisk information/råd
utan att efterfråga
synpunkter eller betona
autonomi

Jens o Peder

- Välja tåg eller flyg?
- Vem ligger närmare att välja tåg?
- På vilka sätt skiljer sig samtalen

Information

MI-förenligt resp MI-oförenligt

- **Ge information neutralt**

Enligt min professionella erfarenhet är hjärtrehabiliteringen det bästa för de flesta människor i din situation

- **Övertala med tillstånd**

Enligt min professionella erfarenhet är hjärtrehabiliteringen det bästa för dig. Vad tror du om den möjligheten?

- **Övertala**

Enligt min professionella erfarenhet är hjärtrehabiliteringen det bästa för dig.

- **Konfrontera**

Du måste genomgå hjärtrehabilitering, tänk på dina barn, för guds skull.

Ref: utdrag ur MITI 4, kodarmanual (lösblad)

Risker och möjligheter när du vill utbyta information i dialog - olika sätt

MI-oförenligt (risker)

Konfrontera (direkt och otvetydigt, dömande, ifrågasättande):

Övertala (uppenbart försöker påverka företagaren att ändra åsikt eller beteende utan att betona valmöjligheten att ta emot rekommendationen)

MI-förenligt (möjligheter)

Övertala med tillstånd (inspektören är tydlig med vad hen tycker att företagaren bör göra och inkluderar betoning på samarbete eller autonomi i övertalandet)

Ge information neutralt (neutral ton och allmän information som inte antyder att den skulle vara särskilt relevant för företagaren eller att hen borde agera.)

GOD RÅDGVNING 6

Utbyta information i dialog,
snarare än att leverera den i monolog
FGF

Framkalla

Involvera lantbrukaren, intresserad?
Framkalla vad lantbrukaren redan vet.

Ge information

Ge information anpassad till situationen,

Framkalla (igen)

Framkalla hur lantbrukaren har tagit emot
informationen.

**Hur information tas emot är viktigare än att den
levereras**

Att vara en respektfull och effektiv rådgivare

GOD RÅDGIVNING 1-6

1. Samarbetsanda (konkret)
2. Empatiskt lyssnande (konkret)
3. Betona autonomi
4. Främja lantbrukarens egna skäl till förändring
5. Undvik vägspärrar
6. Utbyt information i dialog

Inför uppföljningswebbinarium

31/1 (1,5 tim)

- Läsa texterna på hemsidan, s. **17-29**, länkar?
- Göra uppgifter
 - Övningshäfte 2
 - en övning i taget, **träna**
 - Individuellt eller i grupp
- Skicka in frågor till X@jordbruksverket.se, senast 29/1
- Om du börjar direkt har du med dig mer från dagens webinarium