

SAMTALSMETODIK – HUR NÅR JAG FRAM OCH SKAPAR KONTAKT



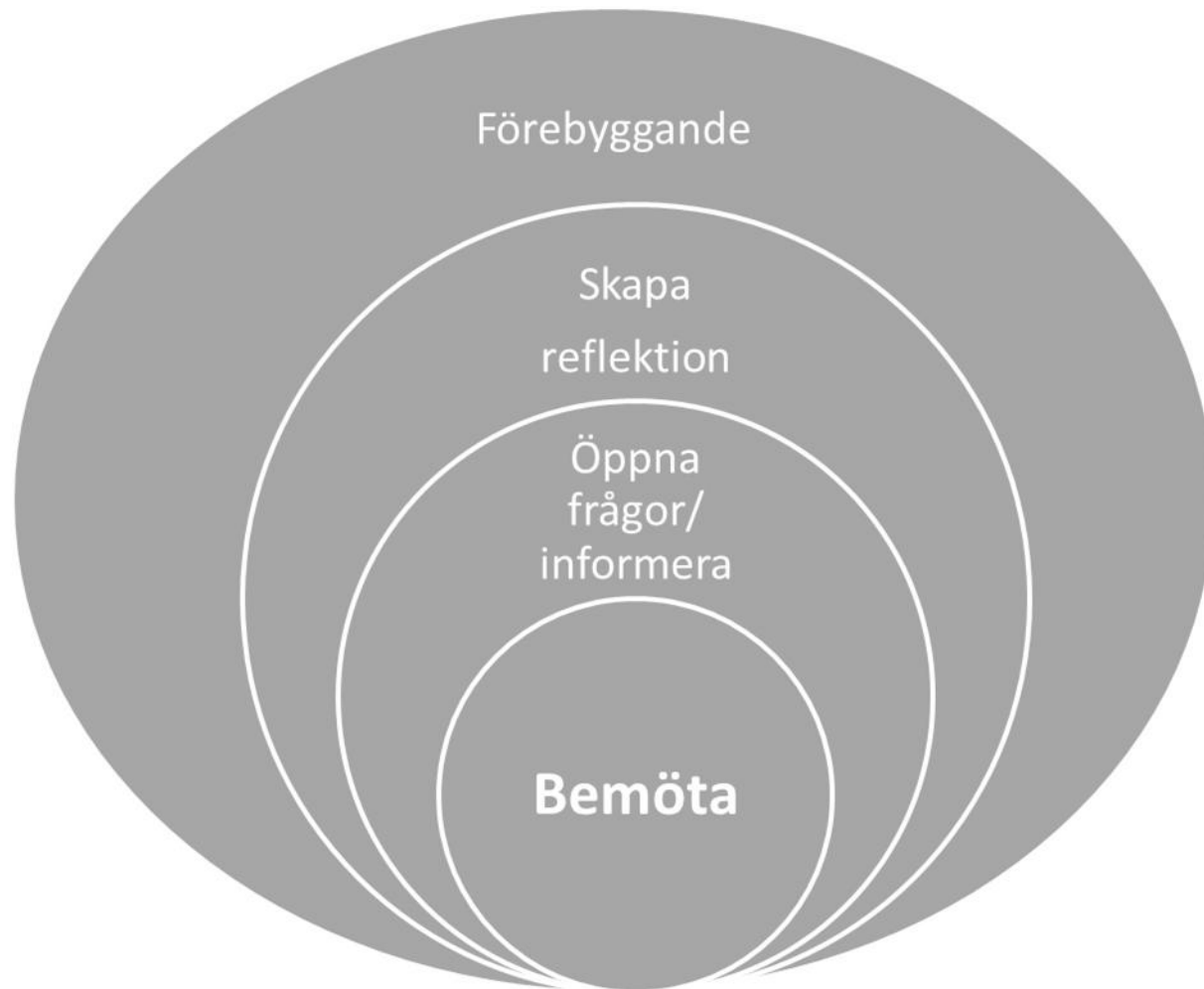
- SAMTALSMETODIK -



PRODIS

PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE

www.prodis.se



Motiverande samtal MI

Syftet med motiverande samtal är att väcka personens motivation till förändring.

- Skapa relation
- Samarbete, acceptans
- Empati
- Respektera personens autonomi



Samtalsmetodik – ett praktiskt hjälpmedel i samtal med medlemmar/kunder

Tänk på:

- Att ha en nyfiken och positiv människosyn.
- Att visa förståelse för den andra människan.
- Att bekräfta den andra människan.
- Att låta den andre människan ta plats.

PRODIS

PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE

www.prodis.se

Övning: Vad är [bra och dålig] kommunikation för mig?

Syfte

Att fundera över vad du upplever som "bra" respektive "dålig" kommunikation och hur detta påverkar ditt sätt att tänka och vara

1. Tänk på en person som du har en bra kommunikation med. Vad är det hos henne/honom som gör att kommunikationen fungerar så bra? Hur påverkas du?
2. Beskriv på samma sätt en person som du upplever att det är svårt att kommunicera med. Vad är det hos henne/honom som gör att kommunikationen inte fungerar bra? Hur påverkas du?



PRODIS

PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE

www.prodis.se

Samtalsövning

Ett samtal kan se olika ut.

Vilket samtal fick bäst resultat?

Varför blev det så?



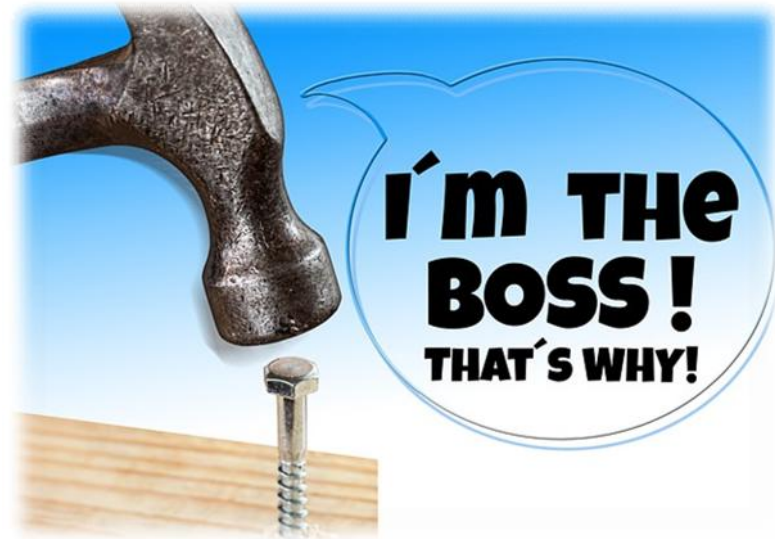
PRODIS

PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE

www.prodis.se

Undvik !

- Ge order, anvisa eller bestämma
- Varna, mana till försiktighet eller hota
- Tala om vad de borde göra, moralisera
- Skambelägga , förlöjliga eller etikettera
- Ge råd om inte personen bitt om det eller om du frågat om lov.



PRODIS

PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE

www.prodis.se

Samtalsövning

”Lyssna aktivt” 1+1, 1 min/person

1) Berätta något för den andra som du har funderat på/borde/vill/har börjat göra/förändra i ditt liv.

Lyssnaren lyssnar utan att fråga eller kommentera.

2) Lyssnaren sammanfattar d.v.s. återberättar med egna ord, vad hen hört och förstått.

Byt roll



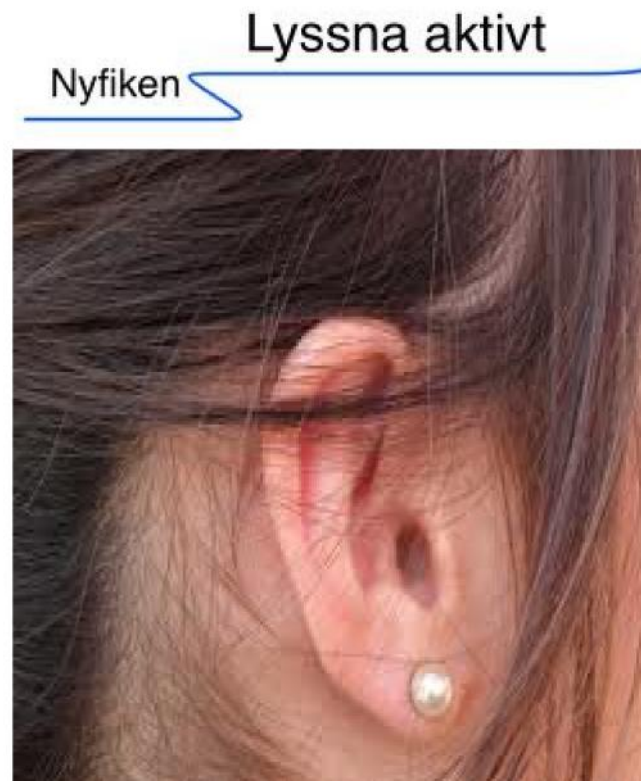
PRODIS

PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE

www.prodis.se

Att lyssna aktivt!

- Lyssnar till "hela" individen
- Läs av kropp, ögon, rörelse → ord
- Genom att lyssna visar vi empati
förståelse, respekt.
- Bygger tillit och förtroende.



PRODIS

PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE

www.prodis.se

Öppen fråga?



- Börjar med t.ex. På vilket sätt, Hur, Vad, Vilka, Berätta...
- Undvik varför som lätt kan skapa motstånd.
- Ger oss utförlig information om mottagarens situation.

Sluten fråga?

- Svaret är ja/nej eller en konkret fakta.

För att kunna förändra
måste man förstå!



"Om jag vill lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål, måste jag först finna henne där hon är och börja just där. Den som inte kan det, lurar sig själv när hon tror att hon kan hjälpa andra." (Sören Kirkegaard)

Motstånd

Att en person reagerar med motstånd när man börjar ställa frågor är helt naturligt.

Motståndet kan ha sin grund i:

- Personen känner sig attackerad/trängd.
- Förutfattade meningar om ett ämne.
- Personen saknar kunskap i ämnet.
- Ovilja till förändring.



PRODIS

PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE

www.prodis.se



Prata om det!



Kontakt är viktigt!

- Hur gör ni för att skapa goda möten?

PRODIS

PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE

www.prodis.se

Informera i dialog/informationsutbyte

- Genom information kan man ge den kunskap som kan leda till en inledande förändring.
- Ge aldrig information innan du har frågat "om lov". *"Är det okej att jag berättar vad jag vet om...?"*
- Invänta och respektera alltid svaret. Om det är okej för personen att du berättar vad du vet om ämnet ger du lagom lång information
- Man är mer mottaglig för information om man själv får välja.
- Börja alltid samtalet med att ta reda på vad personen i fråga redan vet om saken: *"Vad känner du till om fria vikter/konditionsträning/proteinintag etc."*
- Lyssna sedan på personens svar och bekräfta: *"Så du tänker att... Om jag förstått dig rätt så tycker du..."*
- . Fråga sedan vad personen tänker: *"Hur låter det här tycker du? Vad tänker du om det jag sa?"*

PRODIS

PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE

www.prodis.se

Samtalsövning



”Informera i dialog”

1+2, 2 min/p

Informera, lyssna, ställ öppna frågor och sammanfatta
Ämne: 100% ren hård träning

- Är det ok för dig om jag berättar/Är du intresserad av att veta mer om?
- Vad vet Du om 100% ren hård träning?
- Bekräfta och sammanfatta de personen säger.
- Det är så att....
- Hur ser du på det?

Lyssna, bekräfta och sammanfatta.



PRODIS

PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE

www.prodis.se

- Vad är fördelar med att få en bra kontakt med medlemmarna?
- Vad vinner vi på att bygga förtroende och förståelse?
- Hur kan vi dra nytta av att vara en förebild?
- Hur kan det "goda samtalet" förebygga och få oss närmare medlemmen?
- **Vilka utmaningar finns och hur hanterar ni dem?**



PRODIS

PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE

www.prodis.se

Sammanfattning!

- Lyssna!
- Be om lov innan du ger info
- Informera i dialog
- Öppna frågor
- Bekräfta
- Lyssna aktivt

Vill Du veta mer om samtalsmetodik:

www.folkhalsomyndigheten.se/somra

Motiverande samtal – att hjälpa människor till förändring

Miller, W.R., Rollnick, S. (2013)

MOTIVERANDE SAMTAL

HANDBOK FÖR COACHER OCH TRÄNARE INOM IDROTEN , SISU
Idrottsböcker (2015)

<http://www.folkhalsomyndigheten.se/motiverande-samtal-om-sexuell-halsa/introduktion-till-mi/>



PRODIS

PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE

www.prodis.se

Ett stort tack för er uppmärksamhet!

Önskar ni komma i kontakt med mig så finns jag på

dan@d-learn.se

Blocket Samtalsmetodik

Keep up the good work!



PRODIS

PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE

www.prodis.se