

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	9
WSTĘP	11
Rozdział I: WPROWADZENIE	13
O projekcie MOTIVATE.....	13
Umiejętności motywacyjne w Europie – obraz całościowy	14
Motywacja w literaturze przedmiotu.....	17
Rozdział II: TRENING MOTYWACYJNY W KONTEKŚCIE PRACOWNIKÓW OCHRONY ZDROWIA	21
Analiza potrzeb w zakresie umiejętności motywacyjnych – na podstawie polskiej grupy badawczej.....	21
Motywacja profesjonalistów jako czynnik wpływający na postawę motywacyjną pacjentów do zmiany zachowania.....	43
Rozdział III: TRENING MOTYWACYJNY W OCHRONIE ZDROWIA I POMOCY SPOŁECZNEJ – MATERIAŁY SZKOLENIOWE	51
Część I – Cele podręcznika	51
Część II – Wprowadzenie.....	55
Część III – Motywacja – podręcznik dla szkoleniowca: Źródło inspiracji.....	67
PIERWSZA CZĘŚĆ KURSU: BUDOWANIE RELACJI PARTNERSKIEJ	68
Wprowadzenie.....	69
Przełamywanie lodów 1.....	69
Przełamywanie lodów 2.....	70
Pomysły, Obawy, Oczekiwania 1.....	70
Pomysły, Obawy, Oczekiwania 2 – Osobiste Doświadczenie, Doświadczenie Praktyczne (nominalna technika grup)	71
Pomysły, Obawy, Oczekiwania 3 – wizja i doświadczenie.....	72
Pomysły, Obawy, Oczekiwania 4	73
Pomysły, Obawy, Oczekiwania 5	73
Pogłębianie kontaktu 1	74

Pogłębianie kontaktu 2	75
Pogłębianie kontaktu 3	75
Pogłębianie kontaktu 4	76
Negocjowanie planu działania	77

DRUGA CZĘŚĆ KURSU: WPROWADZENIE DO TEORII – ZMIANA MOTYWACYJNA

I BEHAVIORALNA	78
Motywacja: Osobista motywacja, aby przyjść na warsztaty/szkolenie/kurs.	79
Motywacja: Wyrażenia motywacji – tworzenie grup.	79
Motywacja: Zachowanie i motywacja.	81
Etapy zmiany: Indywidualna zmiana zachowania	82
Etapy zmiany: Ćwiczenie indywidualne w towarzystwie	83
Etapy zmiany: Ćwiczenie pisemne – własne doświadczenie.	86
Etapy zmiany: Podstawowe ćwiczenie podzielone na etapy zmiany i interwencje	87
Przykłady: Rozpoznawanie faz i interwencji.	88
Etapy zmian: Identyfikowanie etapów zmiany	95
Etapy zmiany: Burza mózgów na temat etapów i interwencji.	96
Tabela: Fazy zmian zachowania i interwencji	100
Tabela: Etapy zmiany – czynności i umiejętności.	101
Etapy zmiany: Odgrywanie ról	102

TRZECIA CZĘŚĆ KURSU: OPÓR I AMBIWALENCJA

Opór: Siła perswazji	105
Opór: Dobre powody, aby nie mówić	105
Opór: Akceptacja 1	106
Opór: Akceptacja 2	107
Opór: Rozpoznawanie oporu	108
Opór: Pozytywne przemianowanie	109
Ćwiczenie zintegrowane: Opór, Ambiwalencja, Zapobieganie nawrotowi	109
Odgrywanie ról i obserwowanie, rola obserwatora	110
Przypadki: 1A – Rola lekarza	111
Przypadki: 1B – Rola lekarza	111
Przypadek: 2A – Rola lekarza	112
Przypadek: 2B – Rola lekarza	112
Przypadek: 3 – Rola lekarza	112
Przypadek 1: Rola pacjenta	113
Przypadek 2: Rola pacjenta	113
Przypadek 3: Rola pacjenta	114
Notatki dla prowadzącego: Zastanów się	115

CZWARTA CZĘŚĆ KURSU: UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE I STRATEGIE

Aktywne, nieoceniające słuchanie.	117
Zadawanie pytań otwartych	117
Przypadek dla fazy kontemplacji	118
Przykładowe pytania otwarte, wywołujące dyskurs zmiany	120
Odzwierciedlanie pozawerbalnych elementów komunikacji	121
Rodzaje odzwierciedlania	122

Odzwierciedlanie konfliktów wewnętrznych	123
Pozytywne przemianowanie	123
Pozytywne restrukturyzowanie	124
Strukturyzowanie i podsumowanie	124
Przejście do decyzji na temat działania	125
Ćwiczenie zintegrowane na temat przeprowadzania wywiadu motywacyjnego	127

PIĄTA CZĘŚĆ KURSU: PLANOWANIE I WPROWADZANIE ZMIANY	128
Opracowywanie planu działania	129
Strategia sześciu kroków	132
Planowanie zmiany	134
Kroki w stronę utrzymania zmiany według Ricka Botelho	137
Strategia 5 A.	146
Krótki poradnik: Strategie rzucania palenia	147
Informacja motywacyjna (5 R)	148

DODATEK – ODGRYWANIE RÓL – PRZYPADKI KLINICZNE	150
Przypadek 1	151
Przypadek 2	152
Dialogi	153
Radzenie sobie z oporem podczas kursu	158
Role do zastosowania podczas kursu	162
Teoria samodeterminacji (<i>Self Determination Theory</i>)	164
Prekontemplacja	165
Kontemplacja	166
Balans decyzyjny	166
Sprytny (<i>smart</i>) plan	167
Proces Zmian Behawioralnych	168
Omówienie slajdów do kursu	171

Część IV – Podsumowanie dla uczestników	219
--	------------

Rozdział IV: STANDARDY	237
Wstęp i kontekst	237
Założenia standardów	238
Trening umiejętności motywacyjnych: wartości i zasady	238
Założenia szkolenia umiejętności motywacyjnych	239
Materiałne standardy dotyczące przygotowania szkolenia w zakresie umiejętności motywacyjnych	240
Standardy dotyczące przekazu w szkoleniach umiejętności motywacyjnych	241
Specjalne zagadnienia do rozważenia przez szkoleniowców	242
Prawa autorskie	242