



# Motiverande samtal (MI) – utbildning i teori och praktik (3 dagar)

**Motiverande samtal är en samarbetsinriktad samtalsstil som syftar till att stärka en persons motivation och åtagande till förändring. Vår utbildning i motiverande samtal sker under tre dagar och varvar teori med en stor del praktisk träning. Utbildningen leds av erfarna MI-tränare som är medlemmar i MINT, Motivational Interviewing Network of Trainers.**

## En utbildning för dig som vill

- Kunna hantera svåra samtal och möten
- Bedriva effektivare samtal
- Förstärka människors delaktighet och tilltro till den egna förmågan
- Locka fram och väcka motivation

## MI – en effektiv samtalsmetod

Motivational Interviewing, eller Motiverande Samtal som det heter på svenska, är en effektiv samtalsmetod för att hjälpa personer till förändring. Det gör man genom den specifika samtals-tekniken i MI och den grund metoden vilar på, MI-andan.

## MI-andan – autonomi och medkänsla

I sann MI-anda så sker ett samarbete mellan rådgivare och klient. Samarbetet innebär att man som rådgivare tar hänsyn till klientens autonomi, dvs självbestämmanderätt över sitt liv. Det innebär också att man visar en sann medkänsla (compassion) och respekt för sin klient. MI är vägledande och utgår från där klienten befinner sig i sin förändringsprocess. Med MI möter vi klienten där den är, inte där vi tror att den är eller där vi nödvändigtvis vill att den ska vara.

## Utbildningen ger dig kunskap och praktisk träning i:

- MI-andan
- Samtalstekniken i MI – BÖRS
- Förändringsprocessen
- Aktivt lyssnande
- Att utforska och lösa ambivalens
- Att lyssna efter förändringsprat
- Att stärka förändringsprat
- Att hantera dissonans
- Verktyg att använda i samtal



SVERIGEHÄLSAN

## Hur kan du använda MI?

MI är användbart inom många olika områden. Under utbildningen får du redskap att använda i dina samtal med klienter, patienter, medarbetare och kollegor. Du kan använda MI-samtal överallt där dialogen är en viktig del av arbetet såsom hälso- och sjukvård, friskvård, omsorg, socialtjänst, skola, äldreomsorg och psykiatri.

### Utbildningens upplägg

#### Teori varvas med praktik

I vår MI-utbildning varvas teori med praktiska övningar. Vi arbetar med fallbeskrivningar och filmer med exempel på MI-konsultationer.

#### Förstå motiverande samtal – på djupet

Under utbildningen får du praktiskt träna och öva för att på djupet lära dig hur ett motiverande samtal går till. Vi tar upp hur kroppsspråket påverkar kommunikationen och mötet med andra människor. MI-utbildningen är deltagarcentrerad och du uppmuntras att vara aktiv och delaktig.

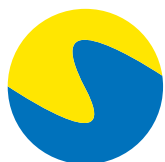
Vi går igenom grundläggande samtalsteknik, kroppsspråk och icke-verbal kommunikation. Utbildningen belyser även strategier och processer i det motiverande samtalet. Du får tid för eftertanke och reflektion.

I kursen används Malin Stihls bok 'Motiverande samtal i praktiken – Hjälpa människor till varaktig förändring'. Boken beställer du själv på förlaget: [www.komlitt.se](http://www.komlitt.se).

#### Om kursledarna – Möt två erfarna utbildare

Isabella Miulus jobbar som utbildare, metodhandledare och (A)CRA-terapeut. Isabella är certifierad (A)-CRA-terapeut, och medlem i MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers). Hon är svensk översättare av den amerikanska (A)-CRA-manualen, som kom ut i augusti 2018. Hon har tidigare jobbat inom psykiatri, socialpsykiatri, på SiS och på behandlingshem.

Malin Stihl arbetar med utbildning och handledning, med hela Sverige som arbetsplats. Malin har utbildat i MI sedan 2010, och är medlem i MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers). Malin har tidigare arbetat på SiS ungdomshem och på HVB för unga tjejer med psykosocial problematik. Hon är även certifierad utbildare och metodstödare i Connect för HVB.



SVERIGEHÄLSAN

040-698 60 00  
[www.sverigehalsan.se](http://www.sverigehalsan.se)