

SINE MØLLER, CAND. PSYCH. MEDLEM AF MINT

MI I IPS ARBEJDET

-

FAERDIGHEDER I

MI

D. 2. april 2024

DAGENS PROGRAM

13:30 - 13:40: OPSAMLING FRA SIDST

13:40 - 14:00:INTRODUKTION TIL DE TEKNISKE
FÆRDIGHEDER - FOKUS PÅ SPØRGSMÅL

14:00 - 14:05:PAUSE

14:05 - 14:15: BREAKOUT DRØFTELSE OM SPØRGSMÅL

14:15 - 14:30:INTRODUKTION TIL REFLEKSIONER OG
EKSEMPLER

14:30 - 14:35: PAUSE

14:35- 14:50: BREAKOUT DRØFTELSE OM REFLEKSIONER

14:50 - 15:00:OPSAMLING OG HJEMMEOPGAVE

OPSAMLING FRA SIDST

- * **Tal mindre og lyt mere! Hvordan er det gået?...**
- * **Få styr på ordne-refleksen**
- * **Ånden i den motiverende samtale:**
- * **Partnerskab**
- * **Accept**
- * **Empowerment**
- * **Medfølelse**

INTRODUKTION TIL DE TEKNISKE FÆRDIGHEDER - FOKUS PÅ SPØRGSMÅL

- **Spørgsmål**
- **Refleksioner**
- **Opsummeringer**
- **Bekræftelser**
- **At give
information/gode råd**



FORMÅL MED SPØRGSMÅL – UDVISE PARTNERSKAB, VÆRE NYSGERRIG, ÅBNE OP, FREMKALDE FORANDRINGSUDSAGN

HVORDAN SER DIN
HVERDAG UD?
HVORDAN VILLE DET
HER JOB PASSE IND I
DEN HVERDAG?

NÅR DU KIGGER IND I
FREMTIDEN, HVOR LANGT
VÆK LIGGER DEN HER
FORANDRING SÅ?

HVAD ER DINE
TANKER OM DET?

HVAD BEKYMRER DIG, VED AT
STARTE DETTE JOB?
ER DER NOGET DU KAN
GØRE, FOR AT DISSE
BEKYMRINGER BLIVER
MINDRE?

DET LYDER SOM OM,
DU HAR EN DEL
ERFARINGER AT
TRÆKKE PÅ - VIL DU
IKKE FORTÆLLE LIDT
MERE OM DEM?

PÅ EN SKALA FRA 1-10,
HVOR VIGTIGT ER DET
FOR DIG, AT LAVE DEN
HER FORANDRING? HVAD
GØR AT DU LIGGER PÅ 6
OG IKKE 3?

PAUSE - 5 MIN



10 MIN DRØFTELSE I BREAKOUT ROOMS

- * Hvad tænker I om eksemplerne på spørgsmål? Kan de bruges i jeres praksis
- * Har I selv nogle “yndlings-spørgsmål”, som I ofte bruger?



REFLEKSIONER - EMPATI I PRAKSIS!

Refleksioner sætter ord på, hvad du **tror** personen tænker, føler, oplever, gør osv.

Simple refleksioner - sig det personen rent faktisk siger (eller dele af det)

Komplekse refleksioner - sig det, du tror, personen tænker, føler, oplever, gør m.m.

Refleksioner er udsagn, og ikke spørgsmål - dvs. undgå at gå op i tonefald til sidst

Refleksioner kræver øvelse, da det er en ny måde at tale på



SIMPLE REFLEKSIONER - ET EKSEMPEL

P: Jeg er lidt usikker på det her job

K: Du føler dig usikker

P: Ja, der er nogle ting, som jeg ikke helt ved om jeg kan klare. Måske er det for fysisk krævende for mig

K: Det er fysisk krævende, og du er i tvivl om du kan klare det

P: Jeg vil ikke stå og føle mig som en fiasko igen

K: Du er bange for et nederlag



KOMPLEKSE REFLEKSIONER - ET EKSEMPEL

P: Jeg er lidt usikker på det her job

K: Du har brug for at vide lidt mere om det

P: Ja, f.eks. den fysiske side af det - hvor hårdt er det, og kan jeg klare det

K: Du har brug for at være forberedte, så du ikke kommer til at stå i noget, som du ikke kan klare

P: Måske jeg kunne tage en snak med dem, så de kan forklare det lidt mere i detaljer

K: Du har faktisk allerede gjort dig nogle tanker om, hvordan du kan komme af med din usikkerhed



PAUSE - 5 MIN



15 MIN ØVELSE I BREAK OUT ROOMS

Vælg to personer, der “rollespiller” begge samtaler (én med simple refleksioner og én med komplekse refleksioner) - rollespil hvordan samtalerne fortsætter efter de sidste nedskrevne sætninger (blot et par sætninger ekstra).

Drøft i gruppen, hvordan det opleves at give og høre refleksioner.

Drøft i fællesskab, hvilke refleksioner I vil kunne give, i nogle af jeres fremtidige samtaler.

OPSAMLING OG HJEMMEOPGAVE

Til næste gang skal I prøve at være hemmelige refleksions-detektiver..... Prøv at give nogle refleksioner, til mennesker (privat eller professionelt), som I er vant til at tale med - men gør dem ikke opmærksom på, hvad I gør.

Tag jeres forstørrelsesglas frem, og hold øje med, om dette giver ændringer i samtalen? Sker der noget, som der ikke plejer?

Det kan både være simple og/eller komplekse refleksioner.

