

SINE MØLLER, CAND. PSYCH. MEDLEM AF MINT

MI I IPS ARBEJDET - FORSTÆRK RESSOURCER OG HAV FOKUS PÅ DET POSITIVE

D. 23. april 2024

DAGENS PROGRAM

13:30 - 13:40: OPSAMLING FRA SIDST

13:40 - 13:50: OM MOTIVATION

13:50 - 14:10: AT STYRKE MESTRINGSKOMPETENCE

14:10 - 14:20: PAUSE

14:20- 14:30: HVAD ER DINE VÆRDIER?

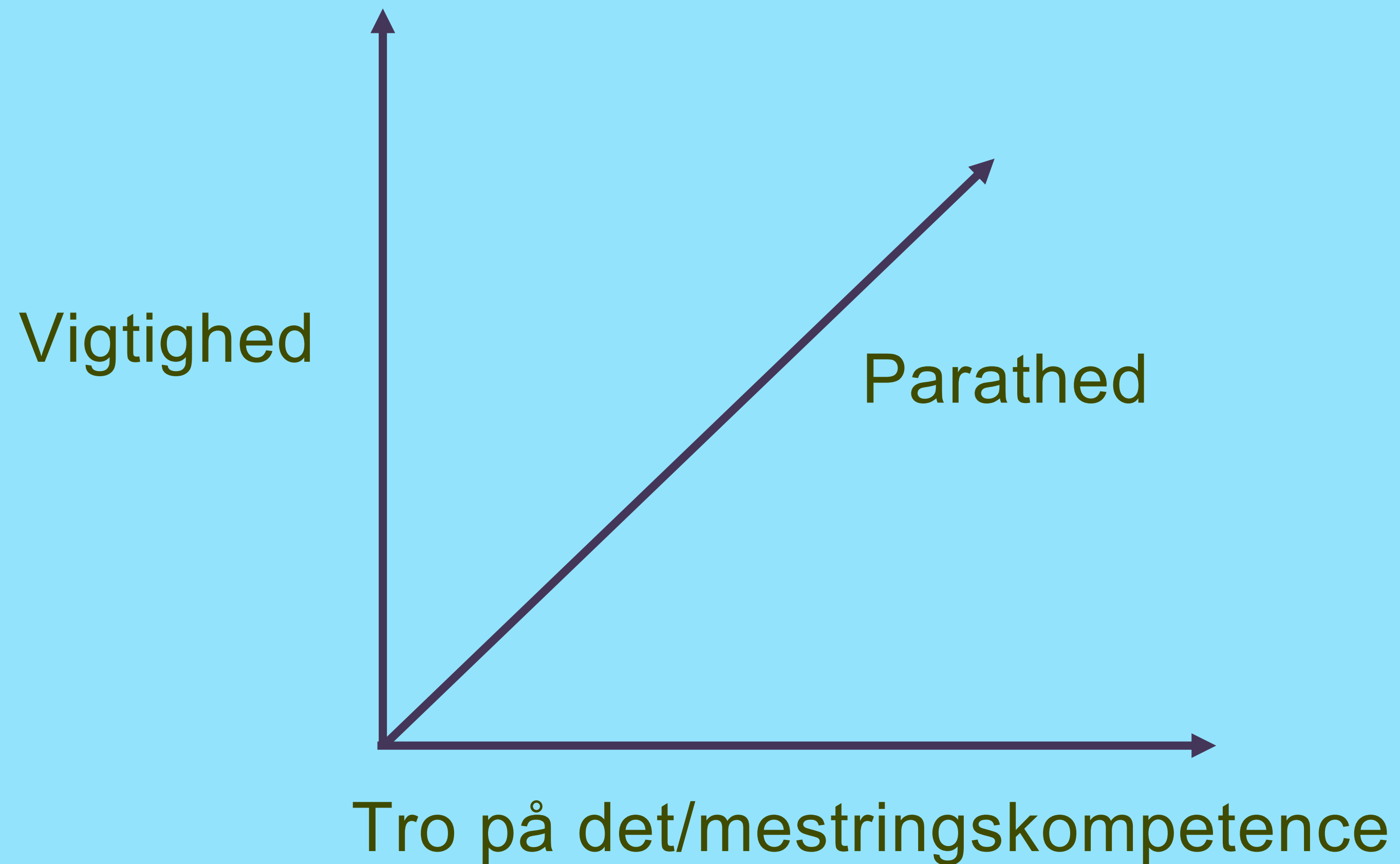
14:30 - 14:40: OPSAMLING OG INTRODUKTION TIL ØVELSE
OG HJEMMEOPGAVE

14:40- 15:00: BREAKOUT DRØFTELSE OM REFLEKSIONER

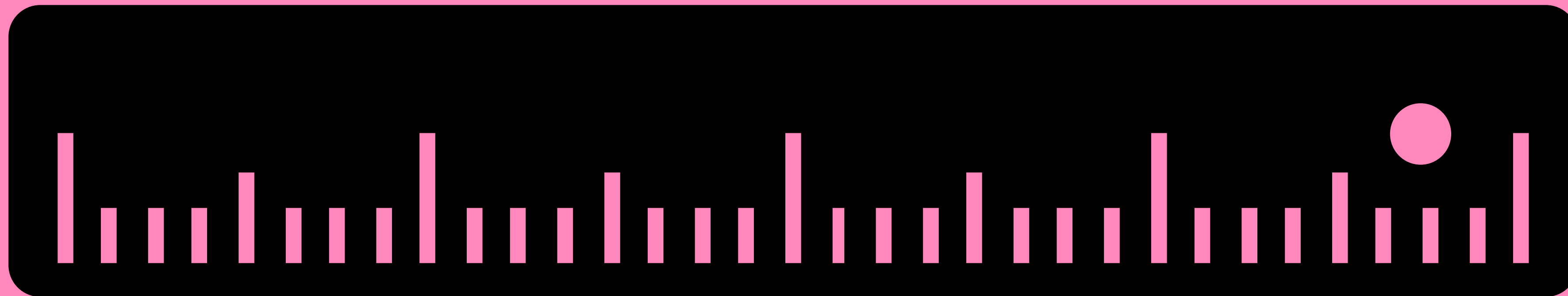
OPSAMLING FRA SIDST

- * **Hvor er personen i forandringscirklen? Har I holdt øje? Nogle kommentarer?**
- * **Faser i MI samtalen - Engagement, Fokus, Frembring, Planlæg**
- * **Hvorfor er det vanskeligt at fokusere**
- * **Redskaber til at fokusere - fx bobleark**
- * **Fordele-/ulempeskema**
- * **Forandringscirklen**

HVORNÅR ER VI MOTIVEREDE?



BRUG AF SKALA- SPØRGSMÅL



PÅ EN SKALA FRA 1 - 10, HVOR VIGTIGT ER DET FOR DIG?/HVOR
PARAT ER DU?/HVOR MEGET TROR DU PÅ, AT DU KAN ÆNDRE?.....
HVAD GØR AT DU LIGGER PÅ X OG IKKE Y (NOGET LAVERE)?

STØTTE TIL MESTRINGSKOMPETENCE

Brug bekræftelser:

- **Bekræftelser er en oprigtig tilkendegivelse af personens styrker og anstrengelser i forandringsprocessen**
- **Formålet er at styrke personens tiltro til forandring, ved at anerkende personens indsats, anstrengelser, styrker, positive intentioner og værdier**
- **Bekræftelser fremmer forandrings snak**

SELVOM DET GØR DIG
LIDT ÆNGSTELIG, SÅ
ER DU MODIG OG
KASTER DIG UD I DET
NYE

DU ER ET SOCIALT
MENNESKE, OG DU
GØR MEGET FOR, AT
ANDRE HAR DET GODT
I DIT SELSKAB

DET AT VÆRE SELVSTÆNDIG OG
VISE DEM, DER HOLDER AF DIG, AT
DU KAN DET HER, BETYDER
MEGET FOR DIG

DU ER DER, HVOR DIT
HELBRED SIMPELTHEN ER
SÅ VIGTIGT FOR DIG, OG
DU ER VILLIG TIL AT OFRE
MEGET FOR AT FÅ DET
BEDRE

DU KENDER DIG SELV
RIGTIG GODT, OG DU
VED HVAD DER SKAL
TIL, OG HVAD DU SKAL
HOLDE DIG FRA

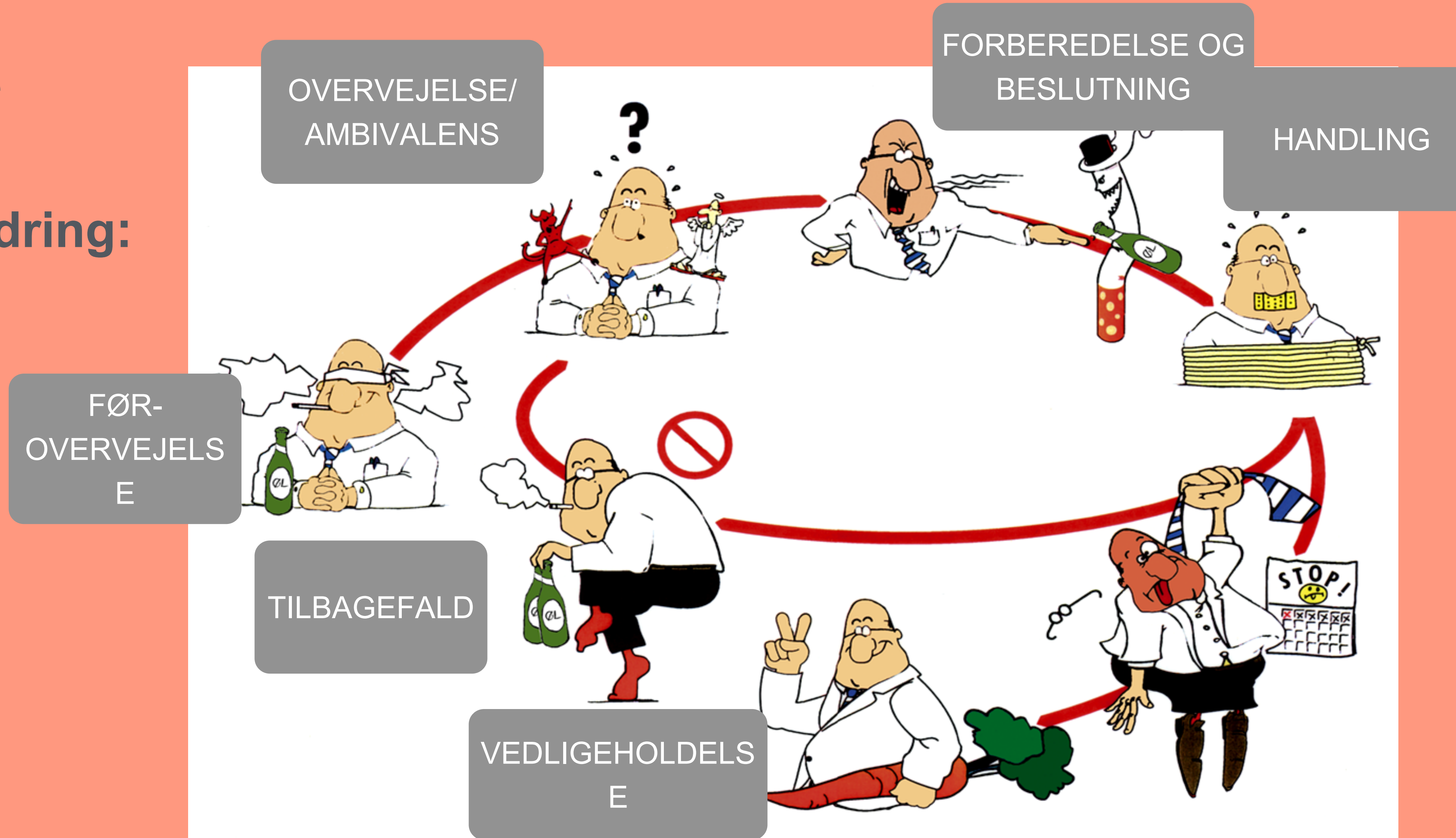
STØTTE TIL MESTRINGSKOMPETENCE

Tal om tidligere forandringer:

- Hvilke ændringer har du tidligere lavet i dit liv?**
- Hvad fik dig til at lave den forandring?**
- Hvordan og hvorfor blev denne forandring til en permanent ting i dit liv?**
- Hvilke styrker kunne du trække på, da du gennemgik forandringen?**
- Hvordan kan du bruge de styrker nu, når du skal i gang med/slutte med at?**

STØTTE TIL MESTRINGSKOMPETENCE

Tal om eventuelle erfaringer med nuværende forandring:

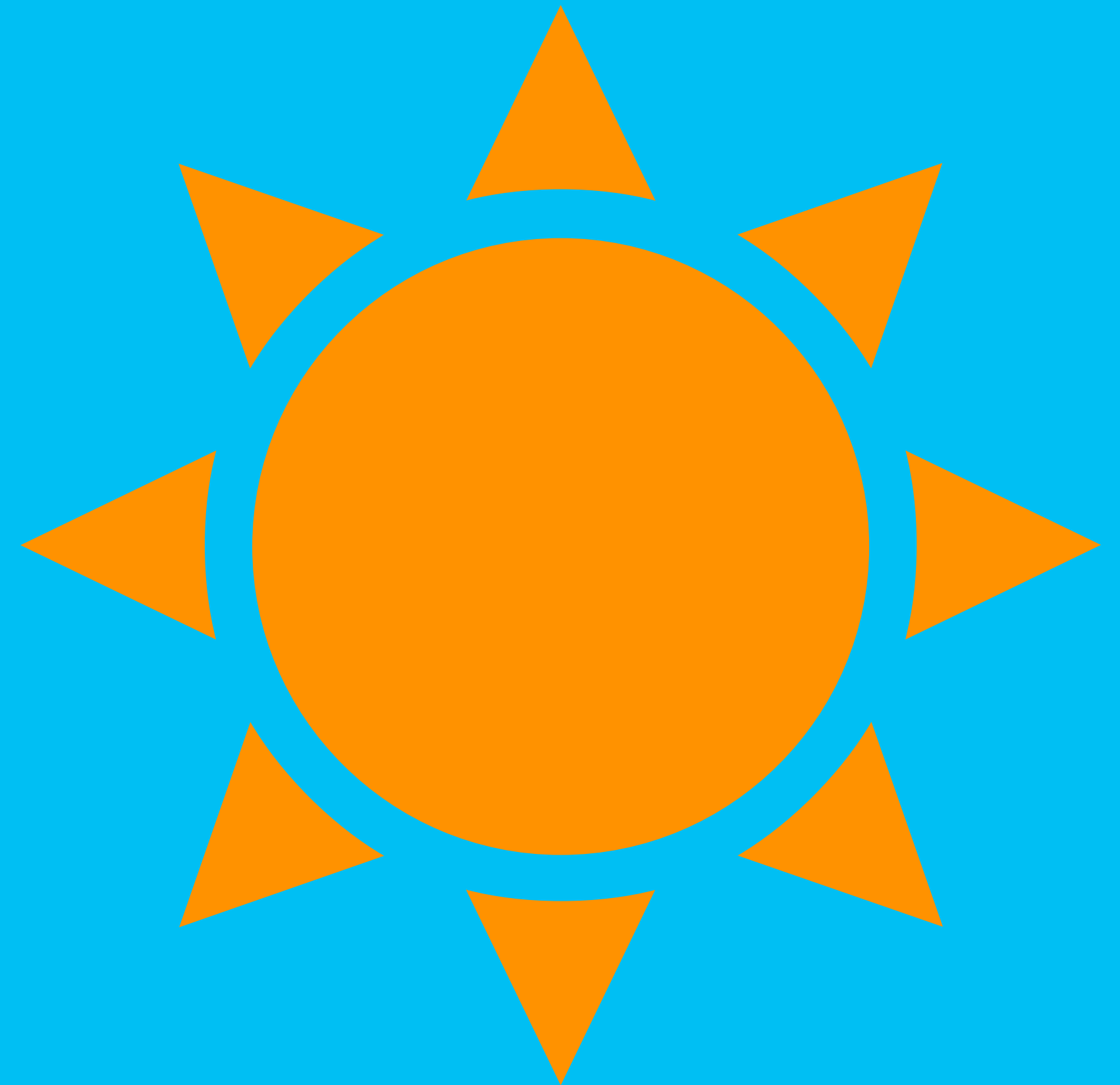


PAUSE - 10 MIN



VÆRDIER - KAN VÆRE VORES
LEDESTJERNER

VI LEVER IKKE OP TIL VORES VÆRDIER
100% AF TIDEN, MEN VI STRÆBER EFTER DET -
ISÆR HVIS DE ITALESÆTTES



HVILKE STYRKER/RESSOURCER/VÆRDIER ER VIGTIGST FOR DIG?

Stædig	Dristig	Tålmodig	Kompetent
Afslappet	Dygtig	Moden	Berørt/empatisk
Aktiv	Effektiv	Videbegærlig	Energisk
Villig	Egnet/talentfuld	Fleksibel	Glad
Ambitiøs	Åndelig/spirituel	Humanistisk	Alvorlig
Unik	Organiseret	Lederskab	Engageret
Ansvarlig	Frygtløs	Dømmekraft	Sej
Beredt/årvågen	Eventyrlysten	Vis	Anerkendende
Positiv	Fantasifuld	Autentisk	Erfaren
Beslutsom	Fighter	Omsorgsfuld	Indsigtsfuld
Dedikeret/helhjertet	Gavmild	Begejstret	Flittig
Direkte	Nysgerrig	Jordnær	Sund
Fokuseret	Kreativ	Trofast/loyal	Intelligent

VORES (ØNSKEDE) ADFÆRD KAN
AFSPEJLE VORES VÆRDIER:

- JEG VIL GERNE BLIVE BEDRE TIL AT LYTTE, FORDI JEG ER EMPATISK/OMSORGSFULD/TÅLMODIG
- JEG VIL GERNE LØBE MERE, FORDI JEG ER EN FIGHTER/SUND/ENERGISK
- JEG VIL GERNE SØGE DET HER JOB, FORDI JEG ER AMBITIØS/FLITTIG/EVENTYRLYSTEN
- JEG VIL GERNE BLIVE BEDRE TIL AT PASSE PÅ MIG SELV, FORDI JEG ER JORDNÆR/HAR DØMMEKRAFT/ER MODEN

GRUPPEDRØFTELSE OG HJEMMEOPGAVE:

I GRUPPEN SKAL I:

Overveje personer (arbejde eller privat), som I har det lidt “stramt” med ;)

Sammen med gruppen finde på nogle bekræftelser, som ser “bag om” adfærden

SOM HJEMMEOPGAVE SKAL DU

Give bekræftelserne til personen og læg mærke til, om der sker noget nyt (skriv det gerne ned efterfølgende)

EKSEMPEL

En person jeg skal samarbejde med privat:

- lyver**
- taler dårligt om andre**
- manipulerer**

Bekræftelser:

“Du er fantasifuld”

“Du er engageret og ambitiøs”

“Du er social, og vil gøre meget for at fremstå som et venligt menneske”