

Motiverande samtal - Distanskurs i fyra delar



**Motiverande samtal -
skapa drivkraft som
håller**

Motiverande samtal lär dig att påverka på ett positivt sätt och få andra att växa och utvecklas. Denna grundutbildning ger dig kunskap i hur du hjälper en annan person att hitta sin egen motivation och förändringskraft. Metoden bygger på ett empatiskt och respektfullt förhållningsätt där man utforskar och förstärker individens egna skäl till förändring.

Utbildningen riktar sig till dig som har en bakgrund inom socialt arbete, handledning, vägledning, terapi eller ett intresse för motivations- och förändringsarbete. Den passar alla som möter människor i samtal i sitt arbete och som vill öka sin förståelse för hur man kan samtala utifrån MI.

- **Utbildningen genomförs i din egen takt under 4 veckor, med 1 modul per vecka.**
- **Varje vecka får du tillgång till en föreläsning, kompletterande material och övningsuppgifter kopplade till veckans tema.**
- **Efter varje modul deltar du och dina studiekamrater i en digital uppföljningsträff med utbildaren (ca 1–2 timmar) där ni fördjupar innehållet, reflekterar och tränar tillsammans.**

Kursen handlar om förhållningsättet och de samtalsverktyg som används i metoden Motiverande samtal (MI). Den betonar vikten av att bemöta andra med respekt och utan att döma. Du får också lära dig om rådgivarens roll i att stötta motivation och förändring, med fokus på att hjälpa individen att hitta sin egen inre drivkraft. Kursen tar även upp hur man kan hantera ambivalens och motstånd i förändringsprocesser.

Utbildningens syfte, upplägg och innehåll

Syfte

Kursen syftar till att ge kunskap om motiverande samtal (MI), både som metod och som förhållningssätt i mötet med andra människor.

Du får lära dig att kommunicera på ett sätt som hjälper personer att hitta sin egen motivation till förändring. Du lär dig också att bedöma hur redo en person är att förändras och hur du kan använda olika MI-tekniker i samtal. Kursen ger även kompetens att anpassa ditt sätt att kommunicera utifrån varje individs behov.

Du får dessutom kunskap om hur du kan vägleda andra i att använda olika kommunikationssätt för att öka förståelse, delaktighet, självständighet och självbestämmande i vardagen.

Upplägg

Undervisningen sker i form av föreläsningar med gruppövningar samt individuellt arbete. Deltagarna börjar med att fördjupa sig i kursmaterialet och att utifrån instruktioner träna färdigheter och kompetenser i grupp samt individuellt genomföra kunskapstest för att testa sina kunskaper och låsa upp nästa steg i utbildningen. Utbildningen har totalt fyra steg där varje steg avslutas med en digital träff i helklass med handledaren. Utbildningen genomförs i din egen takt under 4 veckor, med 1 modul per vecka.

Innehåll

- Digitala träffar med handledare på ca 1-2 timmar vid fyra tillfällen med tid för övningar, gruppdiskussioner och frågor
- En introduktionsvideo
- Fyra inspelade föreläsningar om ca 30 min
- Arbetsmaterial kopplade till de fyra olika föreläsningarna i form av övningar, mallar och kunskapstest och handledning
- Träffar med övningar och handledningar
- Diplomerings
- Utvärdering

Kursens tematiska innehåll

I kursen behandlas fyra teman med innehåll som bygger på varandra för att stegvis fördjupa kompetensen inom MI.



Grundtankar

Del 1 behandlar grunderna i Motiverande samtal, förhållningssätt och grundläggande tekniker med övningar, mallar och kunskapstest.



Förändringsprocesser

Del 2 behandlar förändringsprocesser, förändringsprat och motivationsbedömning med övningar, mallar och kunskapstest.



Motstånd och ambivalens

Del 3 behandlar motstånd, ambivalens och målbeteende med övningar kring ambivalensutforskning och självreflektion samt kunskapstest.



Smarta mål och handlingsplaner

Del 4 behandlar verktyg som meny/agenda, smarta mål samt övningar, kunskapstest och en mall för att lägga upp handlingsplaner.

Intresseanmälan och mer information



Handledare för kursen är Lotta Åberg. Hon är socionom, handledare i psykosocialt arbete och MI-rådgivare med över 20 års erfarenhet av utbildning i Motiverande samtal.

