

## Informatie over de training Coachen met Motiverende Gespreksvoering

### **Wat is Motiverende Gespreksvoering (MGV)?**

De grondleggers van MGV zijn William Miller, een professor in de psychologie en psychiatrie. Zijn primaire wetenschappelijke interesse ligt op het gebied van de psychologie van verandering en in dat kader heeft hij onderzoek gedaan naar de behandeling van verslavend gedrag, zelfregulatie en motivatie voor verandering. Professor Stephen Rollnick is een klinisch psycholoog met een specialisatie in onderzoeksmethoden. Stephen Rollnick's ervaringen in de verslavingszorg hebben geleid tot zijn interesse in het vinden van constructieve methodes om mensen te helpen bij het veranderen van lastige gedragsproblemen.

Miller en Rollnick omschrijven MGV als een op samenwerking gerichte, doelgerichte gesprekstijl met bijzondere aandacht voor verandertaal. MGV is ontworpen om de persoonlijke motivatie en het commitment voor een bepaald doel te versterken door het ontlocken en het verkennen van iemands eigen redenen om te veranderen in een sfeer van acceptatie en compassie.

### **Wat is de insteek van MGV?**

MGV is 'zacht' op de relatie, warm en empathisch, maar 'hard' op de inhoud. De focus ligt op de belangrijke zaken. De attitude is vriendelijk, maar de zaken waar het om gaat worden wel degelijk besproken.

### **Wanneer is MGV inzetbaar?**

MGV is een methode die effectief motiveert tot een duurzame gedragsverandering, met name als het gaat om problematisch of ineffectief gewoontegedrag. Deze methode is ontstaan in de verslavingszorg, waar het probleemgedrag natuurlijk meteen helder is. Er bestaan echter ook allerlei gewoontes die in eerste instantie niet zo ernstig lijken, maar waardoor mensen op den duur toch vastlopen in hun werksituatie en/ of thuis. In het bijzonder wanneer mensen hun eigen grenzen niet goed kennen of hanteren.

MGV kan ook nuttig zijn als een voortraject, denk bijvoorbeeld aan outplacement.

MGV is geschikt voor mensen die ambivalent zijn over gedragsverandering. Als mensen zelf heel erg gemotiveerd zijn om te veranderen, is MGV niet geschikt. Deze mensen hebben vaak meer gerichte vragen en dan ligt Oplossingsgerichte Gespreksvoering meer voor de hand. Echter de ervaring leert dat de meeste mensen ambivalent zijn over gedragsverandering.

De methode kan ook bij groepen worden gehanteerd, maar leent zich net iets meer voor één-op-één gesprekken.

### **Voor wie is MGV?**

Voor iedereen die in coachende/ leidinggevende rol zit en die probleem- en ineffectief gedrag constateert en dat gedrag positief zou willen veranderen. Dit zou bijvoorbeeld een hulpverlener kunnen zijn op een school met een leerling, maar ook een leidinggevende/ teamleider met een werknemer.

### **Wat zijn de belangrijkste uitgangspunten van MGV?**

- Werken met een duidelijk doel;
- Gericht op de kant die wil veranderen;
- Samenwerking;
- Persoonlijke motivatie en commitment van degene die zijn/ haar gedrag wil veranderen;
- Verandertaal als instrument;
- Acceptatie en compassie;
- Basisbehoeften autonomie, verbondenheid en competentie.

### **De effectiviteit van MGV?**

Er zijn veel coachingsmethoden waarvan de effectiviteit nog niet wetenschappelijk is aangetoond. MGV komt voort uit een meer therapeutische setting en daarom is er veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effectiviteit van MGV en is deze ook bewezen.

Ook de grondleggers van MGV, Miller en Rollnick hebben een wetenschappelijke achtergrond en werken dus evidence- based.

### **De moeilijkheidsgraad van MGV:**

Deze methode behelst een bijzondere combinatie van vaardigheden die de nodige tijd, oefening en coaching/ begeleiding vragen om er vaardig in te worden. Het is een leerproces waarbij het nodige geduld met jezelf nodig is. Het is niet makkelijk, maar het is de inspanning wel waard.

### **Hoe ziet het traject eruit?**

- Een telefonische intake met iedere individuele deelnemer om de persoonlijke werksituatie en hulpvraag nauwkeurig in beeld te brengen. Hiervoor worden geen kosten berekend.;
- De training MGV wordt in twee dagen opgedeeld. In totaal 14 lessen;
- Het begeleidingstraject met individuele coaching van 12 maanden met maandelijkse gesprekken van een uur.

### **Evaluatiemoment:**

Drie maanden na het afsluiten van het traject is er een evaluatiebijeenkomst om te kijken of de training voldoende effect heeft gehad en of er nog problemen zijn die aandacht nodig hebben. Deze bijeenkomst wordt u aangeboden door Coaching Company en hiervoor worden geen kosten in rekening gebracht.

### **Telefonische ondersteuning:**

Het is ook mogelijk om telefonische ondersteuning te krijgen gedurende het coachingstraject, aangezien er maandelijks een gesprek is en er tussendoor ook dringende vragen kunnen ontstaan.

### **Startmoment:**

In overleg.

### **Aantal deelnemers:**

Minimaal 3 en maximaal 8