

## **MI-övningar och pedagogiska knep**

”Utbildning för utbildare” i MI-nätverket Gotland 18-19 december 2018

[Sammanställt av Mats Hogmark ([mats@hogmark.com](mailto:mats@hogmark.com)) ]

### **Allmänna knep:**

#### **Gruppindelningsmetod:**

Ställ upp i ordning efter födelsedag/förnamn. Utifrån uppställningen: bilda grupper om 4-5 pers eller dela in i par.

#### **Debriefing av övningar:**

Fråga inte alla i en stor grupp om allt på alla övningar. Använd mindre grupper, låt dessa lyfta insikter från övningen i storgrupp.

### **Introövningar:**

Syfte att skapa engagemang/relation och visa att öppenhet, prestigelöst och en icke-värderande stil gäller i utbildningen. Påvisa en accepterande ”trygghetsklausul”.

#### **Introduktionsövning (Ulf):**

ställ upp er efter när väckarklockan ringde imorse. Fråga i MI-anda, använd BÖRS. Skapa engagemang och god stämning. Prata efteråt: ”vad gjorde jag nu?”  
”The learning is in the debriefing”

#### **Introövning med bilder:**

välj en bild som berättar något om dig själv som kanske inte så många känner till. Välj också en bild som illustrerar dina tankar/känslor inför den här dagen/kursen.  
Därefter: läraren berättar om sina två bilder för att visa nivån. Så får alla gå runt och mötas i par, berätta och lyssna i max 2 min per par. Tacka och gå vidare till nästa samtalspar.

#### **Uppvärmningsövning (Stephen Andrews):**

hitta någon att prata med. Berätta (en mening) om vad du gör på jobbet samt därefter (en mening) om något de flesta inte känner till om dig. Därefter lyssna på din partner som berättar om samma saker. Tacka för förtroendet och gå vidare till nästa person. Max 1 minut per par.

#### **”Vad motiverar mig att göra det jag gör?”:**

Små grupper om 5-6 personer. Prata i en minut om vad som driver dig i ditt arbete. Övriga gruppen bara lyssnar utan att säga något, någon håller tiden. Därefter: tala tillsammans om era respektive drivkrafter - vad förenar er?

Kort prat om ”ogräset” också (det som inte är så kul - max 1 sak!).

Lyft upp, skriv på tavlan (separera gruppernas svar från varandra).

Slutligen: Be grupperna göra en sammanfattning tillbaka till varandra på gruppernas respektive yttranden (utse en talesperson för gruppen). Var strategisk i din sammanfattning (”ogräs” vs ”blommor” etc.).

#### **”Mitt dilemma” – övning i empati (Guy Undrill):**

Fundera först individuellt, sedan i grupper om 2-3 personer:

"Om du hade ett problem som höll dig vaken på nätterna och ville hitta en person du kan anförtro dig åt:

- Vilka karaktärsdrag skulle du vilja se hos den personen? [Skriv detta med grön penna]
- Vilka karaktärsdrag skulle få dig att känna dig arg, besviken eller utestängd från samtalet?" [Skriv detta med röd penna]

Prata om att MI är en naturlig kommunikationsstil som tar hänsyn till dessa aspekter.

Utforska:

"När (i vilka situationer och sammanhang) gör du de dåliga sakerna (det gör vi alla!)? [Skriv bredvid med svart penna]

Hur kan du göra för att det inte skall hända så ofta?

Hur kan du hjälpa dina kollegor att göra det mer sällan?" [Skriv vid sidan av med blå penna under rubriken "Strategier"]

Alla dessa sista saker är tecken på "empatisvikt" och är något vi kan jobba med.

**Repetitionsövning vid uppföljande träningar** (en grupp som redan gått baskurs)

Hur skulle ni vilja definiera MI?

Vad har MI givit er i era yrken och i era liv så här långt?

Diskutera i grupper om 4-5 personer.

### **BÖRS-övningar:**

**"Checklista kontra konversation"** - övning i öppna frågor (Kylie McKenzie)

Utgå från dokumentet "Frågeövning, semesterresa".

1. Gör först en demonstration inför stora gruppen där läraren intervjuar någon om hans senaste semesterresa. Först utifrån checklistan, därefter på nytt men utifrån konversationsmodellen. Illustration av hur man kan få fram samma eller mer information på ett mer MI-mässigt sätt genom att ställa färre men öppna & smarta frågor.
2. Dela upp i grupper om 4 personer. En intervjuare, en berättare (som får tala om sin semesterresa), en protokollförare (som räknar antalet frågor i de båda samtalen), en betygsättare (som skattar samtalen utifrån 10-gradig skala på hur mycket MI-anda som finns).
3. Gör samtalet först enligt "checklista" (räkna frågor, betygsätt) och därefter enligt "konversation" (räkna frågor, betygsätt).
4. Samtala i hela gruppen om upplevelsen.

**Ställ bättre frågor** (Kylie McKenzie):

Visa PowerPoint "Öppna frågor, främja förändringsprat" och förklara hur mallen fungerar.

Dela in i par, var och en funderar över en tänkt beteendeförändring (individuellt).

Hjälps åt i paret att utifrån frågemallen formulera 3-4 strategiska och bra frågor kring denna beteendeförändring (för en person i taget).

Därefter: intervjuaren ställer dessa frågor till berättaren, som svarar och får utveckla.

Intervjuaren kan följa upp med reflektioner.

Byt roller så att båda personerna får vara både intervjuare och berättare.

Hur blev det att använda dessa frågor?

### **TV-soffan:**

- En berättare, som talar om ngt hen skulle vilja förändra i sitt liv (en vana/ett beteende).
- En lyssnare (programledare), som använder sin BÖRS för att utforska berättelsen.
- Två åskådare som sitter i soffan och lyssnar, iakttar. De kan trycka på fjärrkontrollen och säga "paus". Pratar sedan med varandra om vad de sett, om vad som sker i samtalet och hur de tänker kring fortsättningen.

När de känner sig klara: återupprepa kort vad som hände vid tidpunkten för att de pausade och säg sedan "play".

- Programmet återupptas, programledaren kan välja att testa något av det som åskådarna kommenterade.
- Prata med varandra - hur blev det här samtalet? Ge positiv, konstruktiv feedback (enligt fönstermodellen!)
- Ev förspel till övningen: fyll i "Hälsobeteenden" och utgå från dessa för att fokusera på målbeteende.

### **"Godispåsen"/"Tomtesäcken"/"Påskägget"**

(bekräftelse- och reflektionsövning, inspiration från Agneta Gottschalk i Visby): skriv på en lapp något du är bra på och utvecklats inom idag ("jag är bra på att..."). Vik ihop två gånger, lägg i en påse/påskägg/paket.

Alla tar upp en lapp, vecklar ut och läser upp inför gruppen. Komplettera med att ngn ger en reflektion på uttalandet. Den som läste får visa om det känns "varmt eller kallt" efteråt.

Kan kompletteras med att alla applåderar efter varje uttalande.

Efteråt: klistra upp alla lappar på ett blädderblock och sätt upp på väggen.

Kan göras tidigt i en kurs, då får kursledaren stå för reflektionerna. Kan upprepas senare och då gör deltagarna reflektionerna till varandra.

### **"Hälsobeteenden"**

Utgå från frågelista med olika hälsobeteenden som deltagarna får skatta utifrån egen situation. Coachen säger "är det något speciellt av detta du skulle vilja prata om?".

"Hur kommer det sig att du väljer just den punkten? Det finns ju många andra."

"OK, så det är detta du vill tala om."

"Berätta" (eller annan öppen fråga, tillämpa BÖRS).

"Vad i detta är det du eventuellt skulle vilja förändra?" (Målbeteendet!)

Tre regler för övningen:

- börja inte analysera varför det blivit som det är
- börja inte prata om dig själv
- ge inga råd

Fråga den intervjuade: "vad fick du ut av det här?"

Fråga dig själv: "om jag skulle göra om detta, hur skulle jag göra då?"

Observatörens roll är att hjälpa till att komma ihåg ordningen och dessa frågor. Ev finnas med som back-up och stöd vid behov.

Efteråt i storgrupp: kursledaren frågar "Ni som blev intervjuade - hur blev detta för er?"

Alternativt: "tänk ut något du skulle vilja bli bättre på eller något du skulle vilja lära dig".

### **Övning i acceptans, "positiva glasögon":**

Tänk på en klient som väcker negativa känslor i dig: en svår klient, någon du inte når fram till etc.

Titta på en lista med en mängd positiva egenskaper och hitta minst 5 som skulle kunna beskriva denna klient.

Tala med varandra om:

har du berättat för din klient om dessa positiva egenskaper?

Hur blev det?

Om du inte berättat: hur skulle du kunna gå tillväga för att göra det?

Hur tror du att det skulle bli?

Debrief: vikten av att se på sina klienter med positiva, stärkande ögon. Acceptans, relationsbyggande etc.

### **Enkel coaching på inspelade samtal**

Låt deltagare spela in samtal på smartphone med tydligt målbeteende, lyssna och gå igenom tillsammans.

Utgå gärna från dokument "MI-coachning, mall".