

"ואם השנה לא בא לי?"

הגישה המוטיבציונית להנעה לשינוי התנהגותי/תפקודי/לימודי

היקף הסדנה:

10 מפגשים של 3 ש"א, סך הכול – 30 ש"א בתדירות של אחת לשבוע.

מועדי סדנת הקיץ תשפ"ד :

ימי ראשון, בין השעות 18:30-21:00 – 5.5.24, 12.5.24, 19.5.24, 26.5.24, 2.6.24, 9.6.24,
16.6.24, 23.6.24, 30.6.24, 7.7.24

מטרת הסדנה:

רכישת עקרונות, מושגי יסוד וכלים פרקטיים וישימים בגישה המוטיבציונית לצורך גיוס סטודנטים/עובדים/מטופלים לשינוי התנהגותי/תפקודי/לימודי, הגברת ההיענות והתמודדות עם התנגדויותיהם.

קהל היעד:

מרצות ומרצים באוניברסיטאות ובמכללות, מורות ומורים בחטיבות ובתיכונים, יועצות, מנהלי בתי ספר, מנהלים בארגונים שונים, אנשי טיפול במערכות הבריאות.

הגישה המוטיבציונית – מה זה ולשם מה?

הגישה המוטיבציונית היא גישה מבוססת-ראיות שצמחה לפני כ-30 שנה מעולם הטיפול לשם הנעה לשינוי תפקודי והגברת שיתוף פעולה במסגרות שונות - חינוכיות, אקדמיות, ארגוניות וטיפוליות. הגישה אשר פותחה ונוסחה על ידי זוג הפסיכולוגים מילר ורולניק, נתמכת על ידי ממצאים אמפיריים רבים. משדות החינוך והבריאות.

הנחת הבסיס של הגישה היא שבאמצעות תקשורת בינאישית המחוברת למקורות המוטיבציה והכוחות הפנימיים של האחר תוך שימוש בכלים ייחודיים לגישה, ניתן להשיג שינוי התנהגותי/תפקודי/לימודי.

הסדנה תשלב בין תיאוריה לפרקטיקה, בין התנסות אישית וקבוצתית לשם יישום השימוש בה באופן מושכל ואפקטיבי בתחומי החינוך, הניהול והטיפול.

סילבוס:

מפגש ראשון: מוטיבציה חיצונית, מוטיבציה פנימית ומה שבניהן

במפגש נעסוק בזיהוי המוטיבציות השונות בקרבנו ובקרב אחרים, נבין את מקורותיהם העמוקים ואת השפעתם על כל תחומי חיינו ועיסוקינו המקצועיים.

מפגש שני: מה גורם לנו לשנות או לא לשנות את התנהלותנו?

במפגש נעסוק ברכיבים המרכזיים של הגישה להשגת שינוי ובכלים להשגתם. נתרגל את הכלים בקבוצות קטנות ובמליאה עד לרמת יישום הכלים בשטח.

מפגש שלישי – אז מהו בעצם שינוי ואיך זה קורה?

במפגש נכיר את תיאוריית מעגל השינוי על שלביה ואיך להניע את התלמידים או הסטודנטים או העובדים או המטופלים שלנו להתקדם בתהליך השינוי. המפגש יסלב שימוש בסרטון, תרגול אישי וקבוצתי ואמצעים השלכתיים.

מפגש רביעי: אז מהי הגישה המוטיבציונית ואיך היא מתחברת לתהליכי שינוי?

במפגש נתוודע להגדרת הגישה המוטיבציונית לחיבור שלה לתהליכי שינוי וקידומם. כמו כן, נכיר את חלקם הראשון של רכיבי רוח הגישה (שיתוף פעולה בין מומחים ואוטונומיה) תוך תרגול יישומם.

מפגש חמישי: רוח הגשה כבסיס לתקשורת מעוררת מוטיבציה

במפגש נמשיך להכיר ולהעמיק ברכיבים נוספים של רוח הגישה (עוררות שיח שינוי וחמלה) וביישומם.

מפגש שישי: שיח שינוי ושיח קבעון ומה שבניהם

במפגש נעסוק בהבדלים בין שיח שינוי לשיח מתנגד (מקובע) תוך התוודעות לעקרונות הגישה (הבעת אמפטיה וזרימה עם התנגדויות) ויישומם בשטח.

מפגש שביעי: שיח שינוי ושיח קבעון ומה שבניהם – המשך

במפגש נמשיך להעמיק בעקרונות נוספים של הגישה (חידוד אי התאמה בין הצהרה להתנהגות וטיפול תחושת מסוגלות עצמית) ונתרגל כלים יישומיים להשגתם.

מפגש שמיני: כלים... רבות... כלים....

במפגש נכיר ונתרגל את סט הכלים של הגישה הנקראים "משוטים", שבאמצעותם "משיטים" את השיח המוטיבציוני.

מפגש תשיעי: מבנה השיח המוטיבציוני

במפגש נצפה בסרטון של שיחה "פטרונית" ובסרטון של שיחה מוטיבציונית, ננתח ונעבד את ההבדלים בניהם ונתוודע למרכיבים ולמבנה של השיח המוטיבציוני תוך שימוש באירועים מעולמות התוכן של המשתתפים ותרגולם.

מפגש עשירי: אז מה היה לנו?

במפגש נמשיך ונתרגל שיחות מוטיבציוניות על פי סיפורי מקרה מעולמות התוכן של המשתתפים. נערוך סיכום של כל מה שנלמד עד כה, נמשב וניפרד.

ביבליוגרפיה:

1. מילר, ו' רולניק, ס' (2009) "הגישה המוטיבציונית" – הוצאת אח.
2. מילר, ו' רולניק, ס' (2018) "הגישה המוטיבציונית" – עוזרים לאנשים להשתנות חלק א + ב, הוצאת אח.
3. פרוצ'סקה, ג', נור קרוס, ג', דקלמנה, ק' (2006) "להשתנות לתמיד" – תכנית מהפכנית בשישה שלבים להיפטרות מהרגלים רעים. הוצאת כרמל-ירושלים.
4. Rollnick, s. (2016) "Motivational Interviewing in Schools" -The Guilford Press N.Y.

מי אני?

יועצת ארגונית ומנחת קבוצות בארגוני חינוך ובריאות. בעלת תואר שני בתקשורת ארגונית, ורקע של תפקידי ניהול ופיקוח במשרד החינוך. מלמדת הנחיית קבוצות, גישות טיפוליות להתמודדות עם תהליכי שינוי וצמיחה, בדגש על הגישה המוטיבציונית בארגונים. מכשירה מורים, מרצים, מנהלים ומטפלים בארץ ובחו"ל בגישה המוטיבציונית, יחד עם סטיב רולניק, הוגה הגישה המוטיבציונית. מכשירה צוותי מטפלים קבוצתיים בתחום קידום בריאות בכל קופות החולים בארץ, בדגש על הגברת היענות לשינוי אורחות חיים. מובילה קבוצות תמיכה והדרכה לאנשי חינוך בדגש על תקשורת בינאישית מכוונת הגברת מוטיבציה לשינוי. טיטורית ומנחה בהתמחות "מהוראה להנחיה באקדמיה" במכון מופת ב-6 השנים האחרונות.