

Positief Motiveren

Aandachtsvelders Leefstijl Frion

mariëlle tromp

Voor we beginnen...

mariëlle tromp

...

mariëlle tromp

Wie ben ik?

- Mariëlle Tromp
- Ik help professionals in de zorg om anderen 'mee te krijgen' in een plan



...

Positief Motiveren

- Duurzaam resultaat;
- Met oog voor jullie werkrelatie;
- Zonder sleuren en trekken.



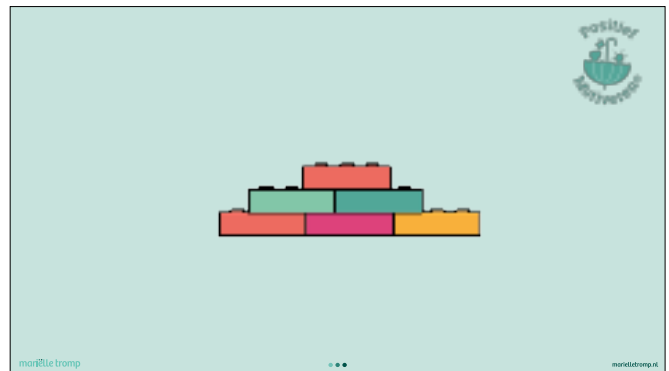
...



mariëlle tromp

...

mariëlle tromp



mariëlle tromp

...

mariëlle tromp

Programma

mariëlle tromp

...

mariëlle tromp

- Waarom is het zo lastig?
- Meer over motivatie
- Hoe maak je het makkelijker?

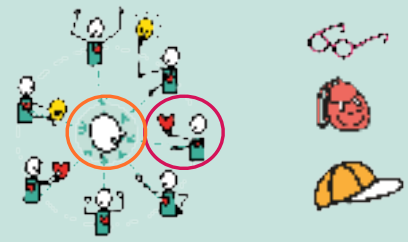
mariëlle tromp

...

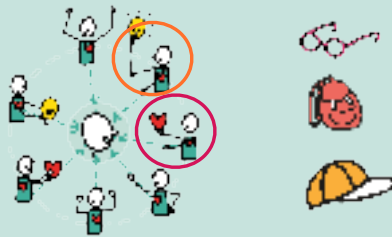
mariëlle tromp

Waarom is een rol als aandachtsvelder zo lastig?

Begeleider



Aandachtsvelder



Begeleider

- Met cliënt
- **Met 'contract'**

Aandachtsvelder

- Via begeleider
- **Zonder 'contract'**

—> Dit vraagt andere vaardigheden!



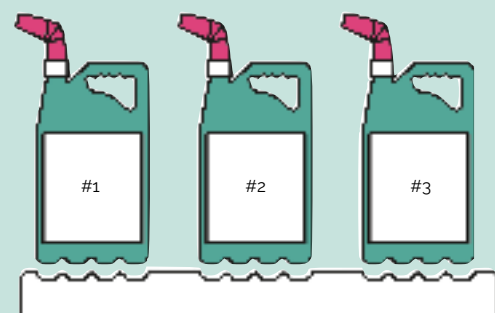
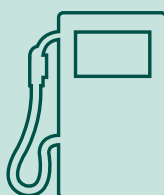
Handvat 1



Besef dat een andere rol heel andere vaardigheden vraagt

Meer over Motivatie

Wat is motivatie....?



(1) Willen

Wat is **BELANGRIJK** voor mij?



(1) Willen

plezier
belangrijk
past het bij mij
aantrekkelijk
regie
autonomie

(2) (Denken te) kunnen

Wat is mijn **VERTROUWEN** in mijn kunnen?



(2) (Denken te) kunnen

vertrouwen in aanpak
zelfvertrouwen
competentie
overtuigingen
realistisch
self-efficacy

Stel je eens voor....

- ... dat jij veronderstelt dat de ander niet **wil**. Wat doe je?
- ... dat jij veronderstelt dat de ander het **niet denkt te kunnen**. Wat doe je anders?

Handvat 2





Een gebrek aan actie
is vaak
een gebrek aan vertrouwen
(en géén gebrek aan belang of wilskracht)



Waar bestaat motivatie uit?

1. Willen
2. Kunnen (*Denken te kunnen*)
3. Klaar voor zijn

Klaar voor zijn:




Informereren  **Motiveren** 

marilje.tromp ... marilje.tromp.nl


hoeveel vertrouwen heb ik dat jij ik?



marilje.tromp ... marilje.tromp.nl




hoeveel vertrouwen heb ik dat jij ik?




marilje.tromp ... marilje.tromp.nl

hoeveel vertrouwen heb ik dat jij ik?



marilje.tromp ... marilje.tromp.nl

Handvat 3 



Motivatie vergroten
doe je door
'de andere kant op' te kijken
en zo het vertrouwen te vergroten

marilje.tromp ... marilje.tromp.nl

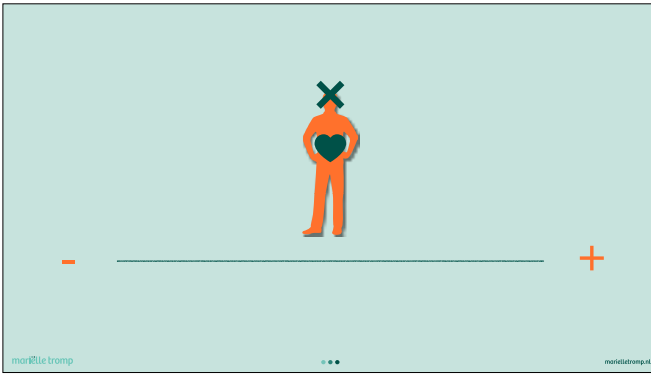
Hoe maak je het makkelijker?

marilje.tromp ... marilje.tromp.nl

Expert, adviseur **Coach, motivator**

marilje.tromp ... marilje.tromp.nl




Oefening coachende rol

- 3 of 4-tallen (werk met mensen die je nog niet kent)
- Doel: ervaar het effect van verschillende manieren van vragen
- Leg een - en een + op de grond
- Zorg dat je allemaal aan de beurt komt (lijn)


Wissel af tussen...	en....
Is het deze week gelukt?	Wat is er deze week gelukt?
Waarom heb je (dit voornemen)?	Hoe komt het dat je (dit voornemen hebt)?
Waarom is het je nog niet gelukt?	Hoe komt het dat het nog niet altijd lukt?
(Gezond eten) betekent ook dat je....	Wat betekent (gezond eten) voor jou?
Heb je al gedacht aan (tip)?	Waar denk je zelf aan?
Heb je al geprobeerd om (tip)?	Wat heb je al geprobeerd?
Wat jammer dat het nog niet lukt.	Wat goed dat je er mee aan de slag wilt.

Handvat 5

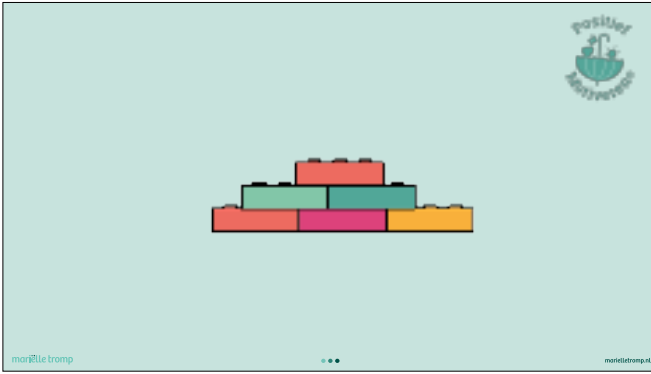


Geef geen oplossingen
Maar stel meer vragen!
(Je hoeft niet alles te weten)

Tot slot



- **Waarom is het zo lastig?**
- **Meer over motivatie**
- **Hoe maak je het makkelijker?**





Positief Motiveren

Aandachtsvelders Leefstijl Frion

mariëlle tromp