

להתמקד ולבחור



ריאיון מוטיבציוני



שיח המבוסס על הגישה המוטיבציונית שמטרתו לעורר מוטיבציה פנימית לשינוי על ידי חשיפת האמביוולנטיות

הנחיות למשתתף

1. תאר/י התנהלות שלך בתחום התעסוקה שדורשת שינוי אבל קיימת אמביוולנטיות כלפי השינוי.
2. האם זה בסדר שנחשוב יחד מה ה"התנהלות" מהווה עבורך?
3. ספר לי עליך ועל ה"התנהלות", מה היתרונות או ההיגיון שיש בה?
4. מה הדברים הפחות טובים ב"התנהלות"?
5. מה את/ה צריך/ה לעשות על מנת להצליח בשינוי?
6. מה שלושת הסיבות הטובות ביותר לעשות שינוי?
7. בסולם של 1-10 מה את/ה מרגיש/ה ביחס ליכולת שלך לבצע את השינוי?
8. בזכות מה זה לא 1?
9. לאחר הסיכום - מה את/ה חושב/ת שתעשה/י עכשיו?

הערות למנחה

- חשוב מאוד לא לתת עצות, רק לשאול את השאלות לפי הסדר.
- חשוב לנרמל את האמביוולנטיות לגבי השינוי. הנחת העבודה היא שאין התנגדות אלא אמביוולנטיות.
- לאחר סיום המענה על השאלות סכם/י בקצרה את מה שנאמר ביחס למוטיבציות של המשתתף/ת לשינוי. שקף/י את הרצונות שלו לשינוי, הסיבות לשינוי והיכולת לשינוי.
- בסוף הסיכום שאל/י את השאלה האחרונה.

רפלקציה

- איך את/ה מרגיש אחרי השיח לגבי היכולת שלך לבצע את השינוי?
- מה את/ה לוקח מההתנסות להתמודדות עם שינויים בעתיד?
- אילו כישורים אשר נדרשו בהתנסות איתגרו אותך וכיצד התמודדת עם האתגר?

כישורים במיקוד

- מוטיבציה
- פרואקטביות
- חוללות עצמית ודפוס חשיבה מתפתח
- חוסן וגריט