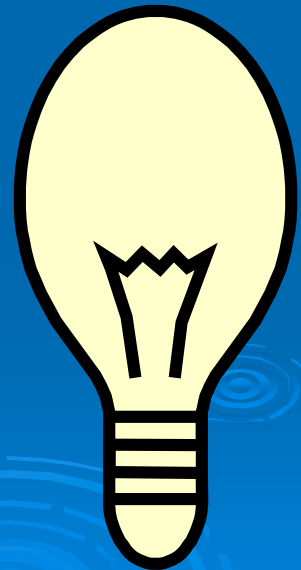


”Hverdagssamtalen”

KRUS

4. MAI 2018



Tom Arne Nilsen
Kriminalomsorgen region sør

Hva kjennetegner god kommunikasjon mellom mennesker?

Tom Arne Nilsen
Kriminalomsorgen region sør

Favorittlæreren

- Du har sikkert møtt en kollega, lærer, trener, instruktør e.l. som har gjort inntrykk på deg ved at vedkommende var så lett å kommunisere med. . .
- Hvilke kvaliteter hos denne personen satte du mest pris på?

Hvem vil jeg snakke med?

- Hvis du er i en vanskelig situasjon i livet, og ønsker en å snakke med. . . .
- Hvilke egenskaper bør denne samtalepartneren ha?

Hvilke egenskaper/ferdigheter benytter jeg når jeg snakker med. .

- Domfelte
- Kollegaer
- Fortell en kollega om disse egenskapene/ferdighetene

- Spør kollegaen hvilke egenskaper ferdigheter han/hun mener du har som du kan benytte i samtaler

Hvordan bli mer bevisst på samtalen som verktøy?

Tom Arne Nilsen
Kriminalomsorgen region sør

Hva trenger jeg å utvikle meg videre på?

Tom Arne Nilsen
Kriminalomsorgen region sør

Motivasjon

- Det som driver et menneske mot et mål
- Å oppdage og forstå hva denne «driveren» består i er første skritt mot en endring
- Disse «driverne» eller faktorene er individuelle og kan være meget ulike fra person til person

Motivasjonsfaktorer

- Vil – faktoren: Viktigheten av å gjøre en forandring
- Kan- faktoren: Tro på egen evne til å gjøre en forandring
- Beslutningsfaktoren: Å være klar til å ta en beslutning om å gjøre en forandring

Arbeidsprosessen med motivasjon kan være:

- Utforske, bekrefte og forsterke vil - faktorene
- Utforske, bekrefte og forsterke kan – faktorene
- Utforske, bekrefte og forsterke beslutningsfaktorene

Forandringsprat

Hvordan kjenne det igjen?

- **Opplevelse av problem:** «*Av og til kommer drikkingen ut av kontroll*»
- **Bekymring:** «*Jeg blir så urolig når jeg tenker på hvor mye jeg drikker*»
- **Ønske om forandring:** «*Jeg må slutte nå*»
- **Planer og fremgangsmåter:** «*Jeg kontakter AA i morgen*»