

openup

De kracht van motivatie



Dit webinar wordt mogelijk gemaakt door

openup



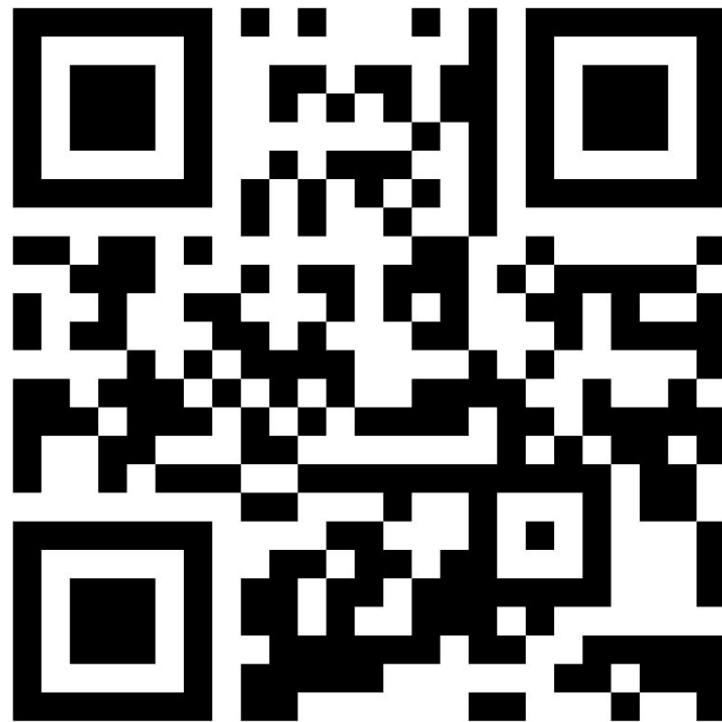
Webinar ‘De kracht van motivatie’

- Dit webinar is geaccrediteerd bij het Kwaliteitsregister V&VN en Register Zorgprofessionals
- Voor andere registers kan OpenUp een bewijs van deelname toesturen
- Voor accreditatie dien je de vragenlijst (te vinden in de beschrijving van deze video) in te vullen. Je kunt dit tot een dag na het einde van de webinar invullen
- Wij zorgen vervolgens voor het accreditatiepunt óf een bewijs van deelname

Gebruik de chat a.u.b. niet voor vragen over accreditatie. Vragen m.b.t. accreditatie kunnen gemaïld worden naar **webinar@openup.care**.

Hoe zit het met jouw **motivatie?**

1. Ga naar www.menti.com
2. Gebruik de code: 1621 9532
Of scan onderstaande QR-code:



Even voorstellen



Soesja Vogels



Simone das Dores

In dit webinar

**Wat is
motivatie?**



**Waarom is
gedragsveran-
dering nodig
om motivatie
te behouden**



**Gedragsveran-
dering bij jezelf
en bij anderen:
tools vanuit de
psychologie**



**Wat helpt om
motivatie te
behouden?**



Wat is motivatie?

Jouw beweegredenen en drijfveer:

- Waarkom je je bed voor uit?
- Wat beweegt je?



Wat is **jouw** motivatie voor dit werk?

Deel je antwoord in de live chat



openup

**Waarden
geven richting**



openup

**Waarden
worden soms
bedreigd**



Hoe worden waarden bedreigd?

	dringend	niet dringend
belangrijk	<p>Crisis Dringende problemen Deadlines Vergaderingen</p> <p>1</p>	<p>Voorbereiding Preventie Opheldering waarden Planning Opbouwen van relaties Empowerment</p> <p>2</p>
onbelangrijk	<p>Onderbrekingen Sommige telefoongesprekken Bepaalde post Sommige verslagen Sommige vergaderingen Veel quasi-dringende zaken Veel populaire bezigheden</p> <p>3</p>	<p>4 Onbeduidende zaken, fröbelwerk Sommige telefoongesprekken Tijdsverspilling Dagdromerij Irrelevante post Overmatig televisiekijken, gamen, facebooken etc.</p>

Covey

Wat bedreigt jouw motivatie?

Deel je antwoord in de live chat.



**Waarom is gedragsverandering
nodig om motivatie te behouden?**

Matrix van Stephen Covey

Om gedrag te veranderen heb je een strategie nodig



De grootste uitdagingen voor zorgverleners



openup

Maar let op: verandering is niet makkelijk

Verandering is statistisch gezien de uitzondering:

- 25% van de mensen geeft binnen een week op
- 20% houdt het langer dan een jaar vol
- 10% houdt het na 1,5 jaar nog vol

Laat ons in de chat weten:

Waarvoor mis jij op dit moment
motivatie in jouw leven?



Motieven om *niet* te veranderen

- Cognitieve dissonantie reductie
- Korte termijn behoeftebevrediging
- Automatische (hoe vaker je iets doet hoe dieper het in je brein slijt)



Nodig om wel **duurzaam** te veranderen

**Innerlijke
drang
(lijdensdruk en
een alternatief
zien)**



**Discipline
(om sociale
druk,
automatismen
en ziekte winst
te weerstaan)**



**Interne
attributie
(fouten en
tegenslagen
aan jezelf
toeschrijven)**



*“Ik heb niet gefaald.
Ik heb gewoon 10.000 manieren
gevonden die niet werken.”*

- Thomas Edison

Gedragsverandering

Cognitieve dissonantie reductie

- Maak gehakt van je smoezen, bedenk waar je het voor doet
- Motto en waarden: maak het zichtbaar

Lekker

- Maak het aantrekkelijk
- Maak het alternatief onaantrekkelijk

Reflex

- Bedenk een cue als je dreigt te vervallen in oud gedrag

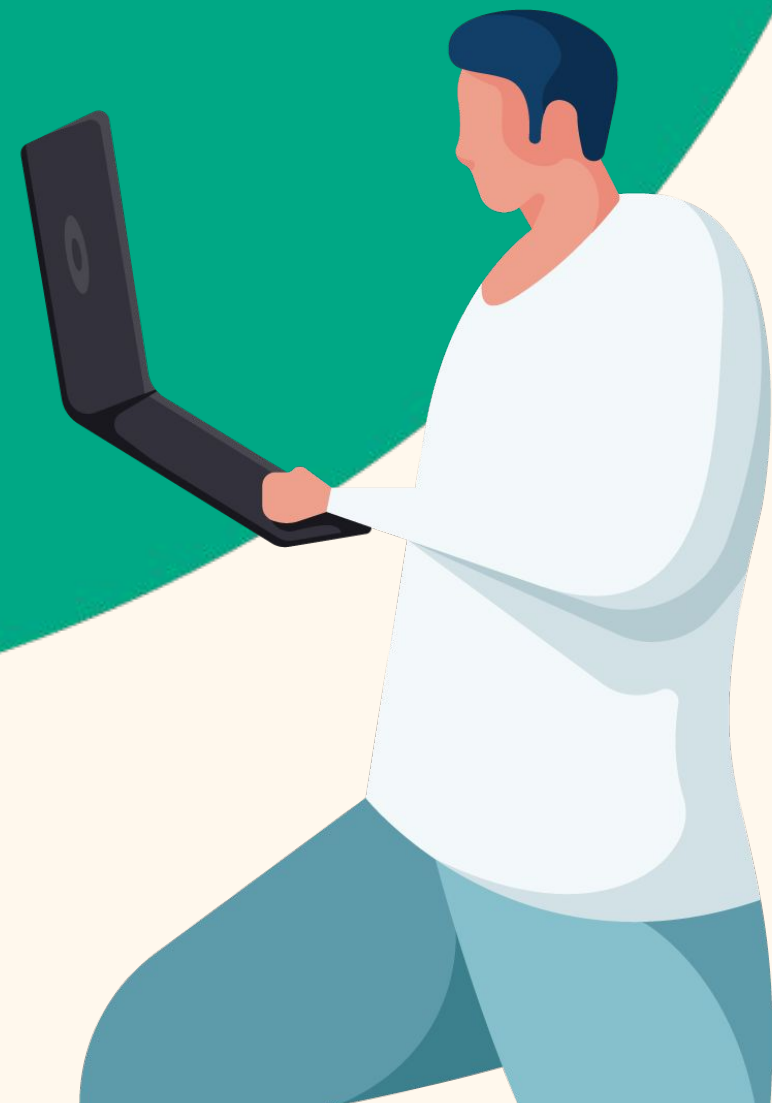
**Waarden: wat voor
zorgverlener wil jij zijn?**

Bedenk 3 waarden

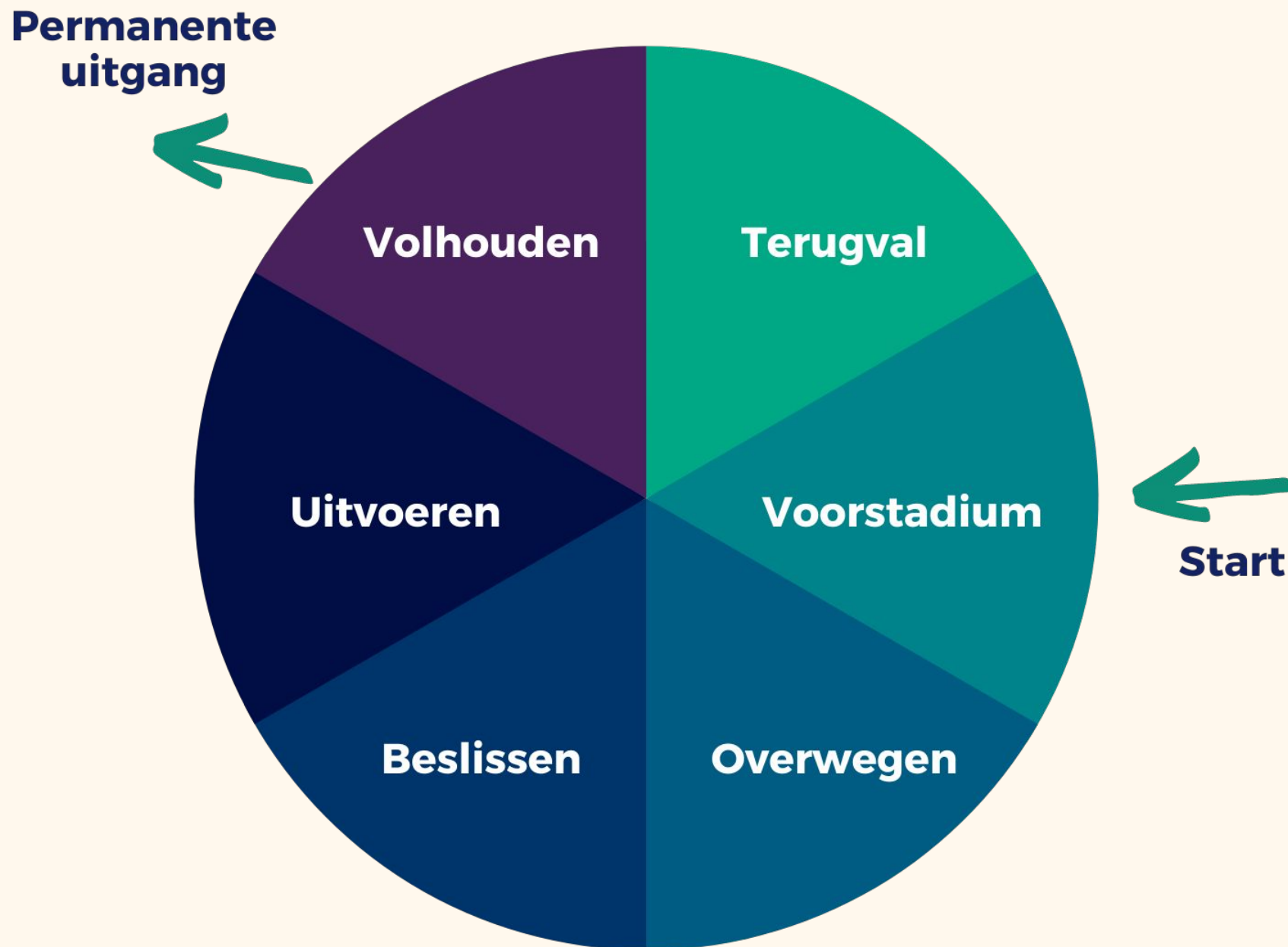
openup

Maak het alternatief aantrekkelijk

- Noteer de voordelen
- Plak plaatjes op
- Stel het in op je telefoon
- Maak 'nudges' voor jezelf



Wees **mild** naar jezelf



Cirkel van gedragsverandering

Gedragsverandering bij jezelf en anderen

Het **doorzien** van patronen:

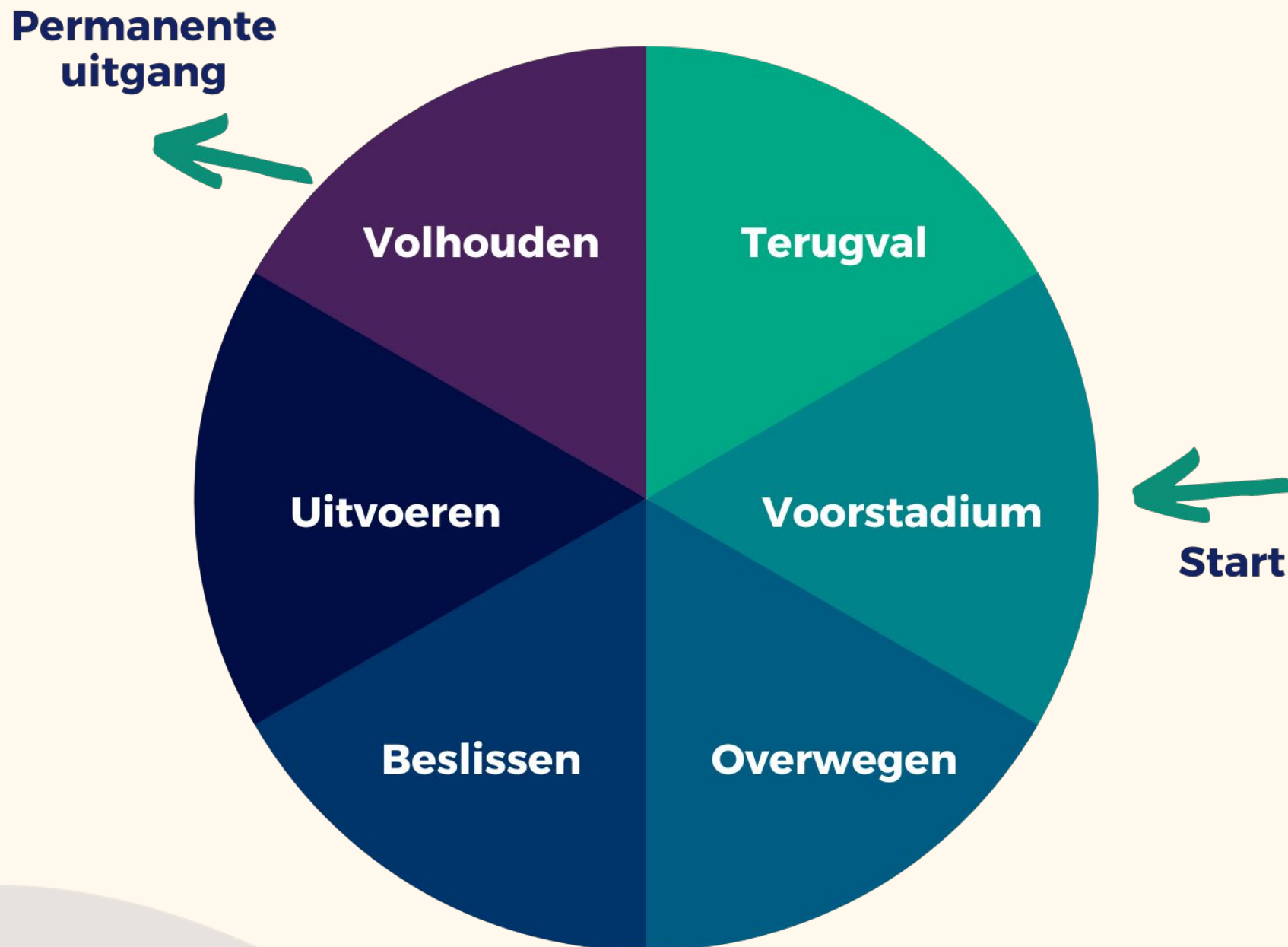
- Stephen Covey
- Eigen valkuilen als hulpverlener
- Interactiepatronen

Het **wijzigen** van patronen:

- Stephen Covey
- Valkuilen hulpverlener
- Interactiepatronen: verdiep je in motiverende gespreksvoering

Motiverende gespreksvoering:

Motiveren vs. bekeren



Je houding bij motiverende gespreksvoering

- Niet oordelen, voorschrijven, uitleggen en terechtwijzen
- Van overtuigen naar begeleiden
- Van expert naar coach



Kernwaarden motiverende gespreksvoering

- **Partnerschap:** gelijkwaardigheid, samen oplopen
- **Acceptatie:** autonomie van de ander
- **Compassie:** begaan zijn met wat de ander doormaakt, de ander iets gunnen
- **Ontlokken:** vertrouwen dat de ander zelf antwoorden en mogelijkheden heeft



“Als je ontdekt dat je op een dood paard zit, is de beste strategie om af te stappen.”

**Je hebt de meeste kans dat de
ander verandert als je stopt
de ander te willen veranderen**

**De
groene
knop is
*waar***

**De rode
knop is
*niet
waar***

Wat helpt om motivatie te behouden

- Lastig en belangrijker dan gedragsverandering
- Wat werkt voor jezelf
- Toepasbaar op cliënten/patiënten



Sta iedere dag stil bij **3 positieve** dingen (5-10 minuten)

lets dat
meeviel



lets dat leuk
was of waar
je dankbaar
voor was



lets dat
goed ging



Gedragsbehoud

50 positieve veranderingen sinds een bepaalde periode

50 goede redenen om die vast te houden

50 manieren om verandering vast te houden



Waarden: hou ze bij
de hand en evalueer

Bedenk 3 waarden

Praat met een **psycholoog** over jouw uitdagingen

Ga naar: <https://bit.ly/3RqSDT0>
Of scan de onderstaande QR-code:





Let's

openup

team@openup.com | www.openup.nl