

MIS ON MOTIVEERIV INTERVJUEERIMINE?

Anneli Rätsep

Tartu Ülikool

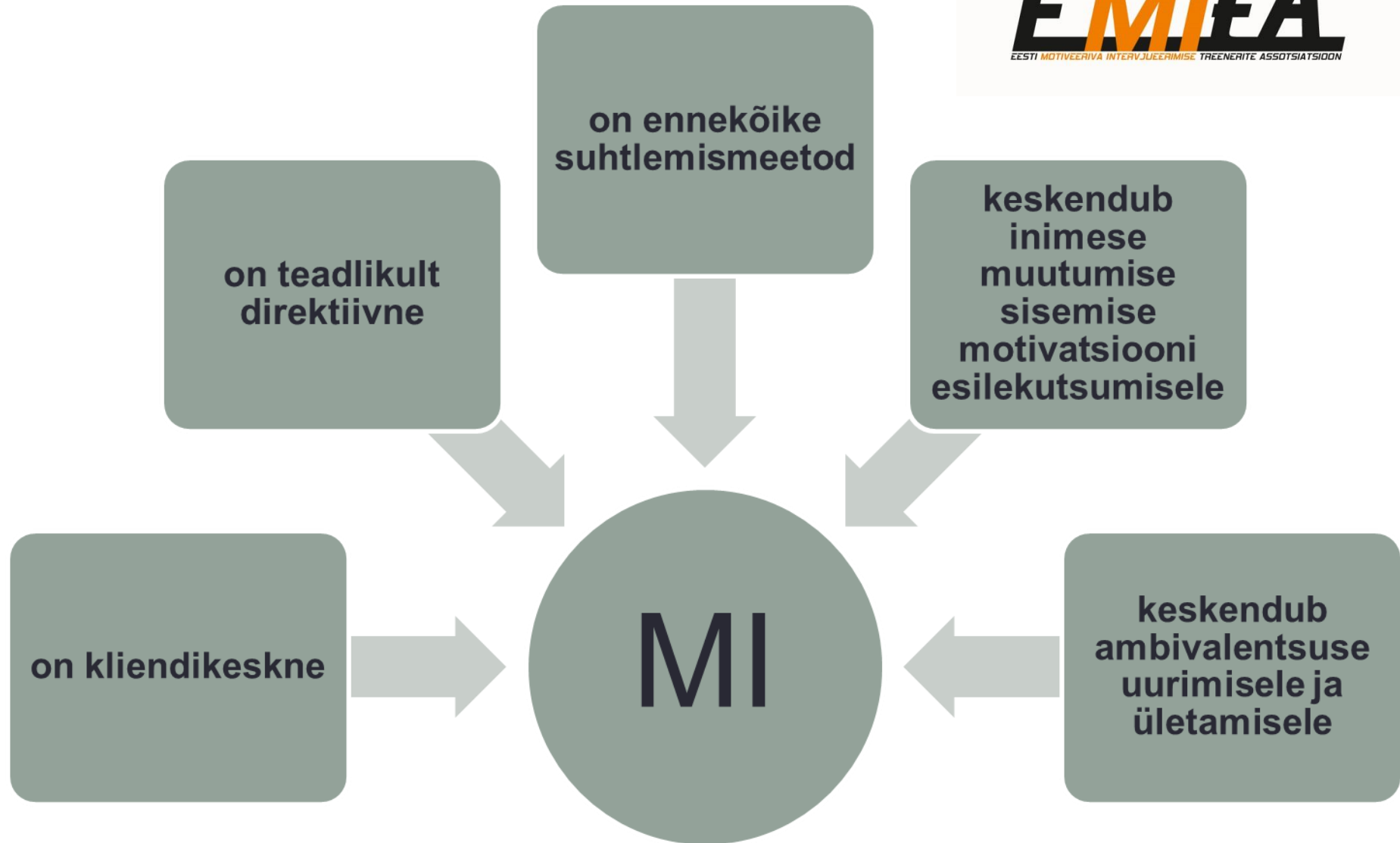
Eesti Motiveeriva Intervjueerimise ja Treeningu Assotsiatsioon



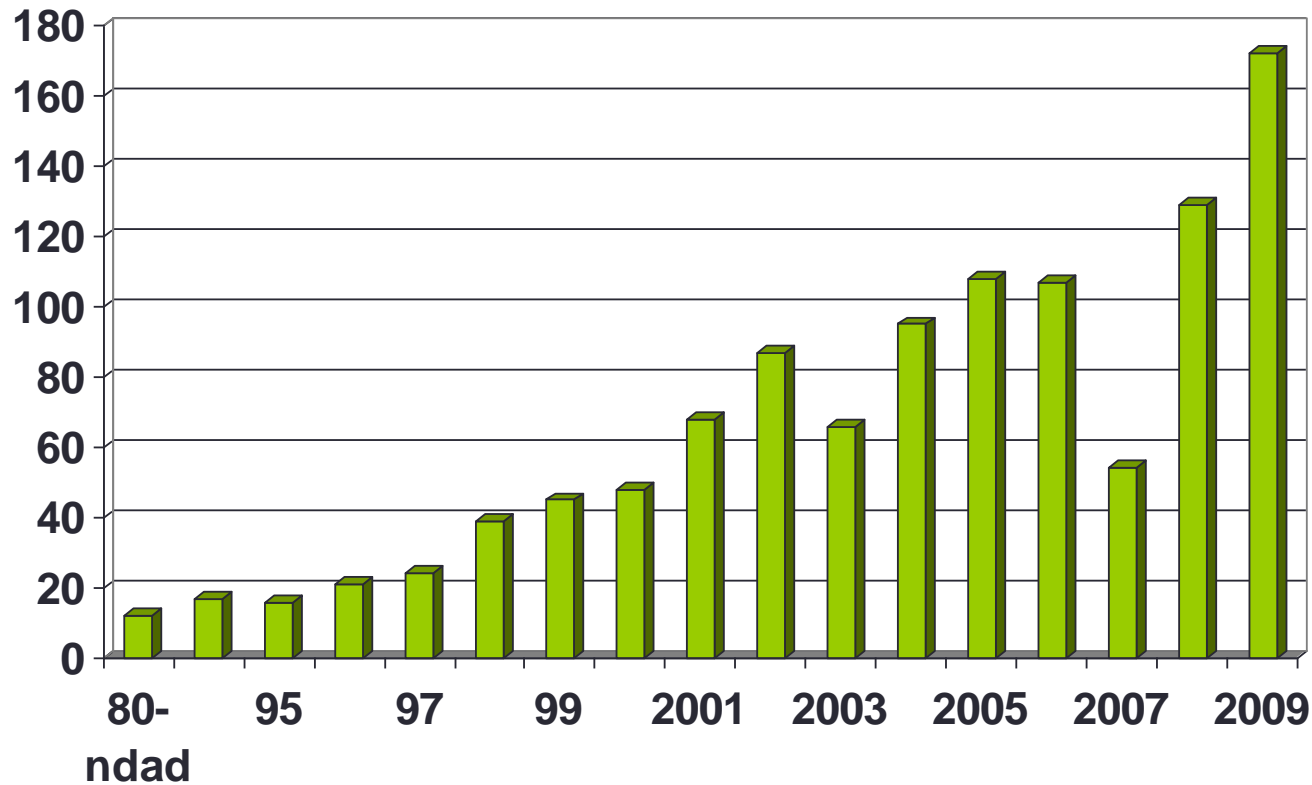
Leia enda juures midagi, mida



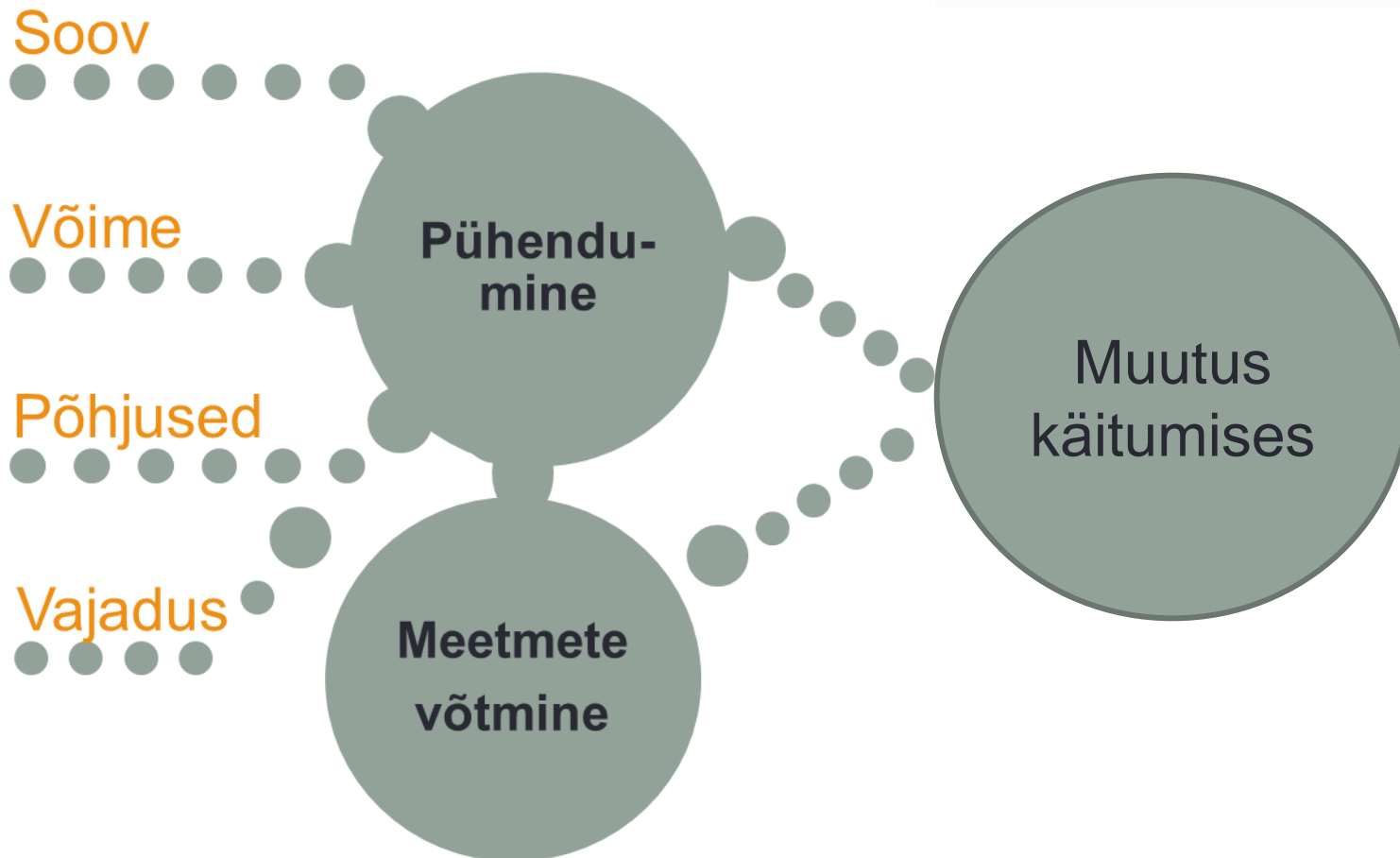
- Sa tahad muuta
- Sul on vaja muuta
- Sa pead muutma
- Sa oled mõelnud muuta
aga pole veel muutnud



PUBLIKATSIOONID



MUUTUSTEJUTT ROLLNICK JT (2008)



Muutuste jutt viib samm-sammult muutusteni käitumises

VÕTMEKONTSEPTSIOON: MUUTUSTEJUTT

Eesmärgipärane lause

„Ma kavatsen sellest välja tulla.“

„Ma tahan paremat elu.“

Probleemi tunnistamine

„Ma olen teinud vea.“

Optimism muutuse osas

„Ma saan sellega hakkama.“

„Taipan, mis kasu ma saan.“

Soov, et midagi muutuks

„Jäetaks mind ometi rahule.“

Rahulolematus olukorraga

„Mul pole kunagi vaba aega olnud.“

Soov midagi muuta

„Mul on sellest kõigest kõrini.“

KERGEMINI
äratuntav
muutuste-
jutt?

RASKEMINI
äratuntav
muutuste-
jutt?

1 Vaimsus

2 Tehniline komponent

3 Neli protsessi

Vaimsus

MI

Tehnika

4
protsessi

Kaasamine

Fokusseerimine

Esilekutsumine

Planeerimine

TÄNAN KUULAMAST!

