

Keywords: Motiverad till träning - med MI som metod PDF pdf bok på svenska, ladda ner Motiverad till träning - med MI som metod ePub, Motiverad till träning - med MI som metod las online, Motiverad till träning - med MI som metod download

---

## **Motiverad till träning - med MI som metod PDF**

**Johan Faskunger, Kamilla Nylund**



***Det här är bara ett utdrag ur Motiverad till träning - med MI som metod bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.***



Författare: Johan Faskunger, Kamilla Nylund

ISBN-10: 9789177270065

Språk: Svenska

Filesize: 3022 KB

## BESKRIVNING

Motiverad till träning - med MI som metod Motiverande samtal (MI) är en metod som går ut på att möta personer i förändringsinriktade samtal med ett särskilt förhållningssätt och aktivt lyssnande. MI kan vävas in som en naturlig del i arbetet som personlig tränare, fysioterapeut, hälso- och sjukvårdspersonal, hälsocoacher med flera, och underlättar bland annat för att stärka personers motivation och möta de som är tveksamma till träning. En samtalsledares kommunikationsstil och samtalsförmåga har stor betydelse för samtalets utfall. Det krävs mer än träningsspecifika kunskaper för att kunna vägleda till måluppfyllelse. Det finns stora vinster med att gå från expertrollen till att personerna får finna sina argument för träning och lösningar på hur de ska göra. Genom att lyssna aktivt blir det tydligare hur du på bästa sätt kan vägleda personen i riktning mot målet. Motiverad till träning - med MI som metod vill framför allt väcka nyfikenhet och reflektioner över hur man kan främja personlig motivation till träning och förändring. Bland annat presenteras det förhållningssätt och de kommunikationsfärdigheter och principer i vägledande samtal som kan bidra till ett motiverande samtalsklimat. En strategi som är unik för MI som vägledningsmetod är att locka fram förändringsprat. I häftet beskrivs hur du som samtalsledare kan känna igen förändringsprat som hjälper personen från tanke till handling\* stärka personens angelägenhet (vilja) och självförtroende så att hen blir tillräckligt redo för att förändra\* stötta personer som är tveksamma till förändring/träning, för att öka motivation och eller hjälpa för att fatta beslut när det finns argument som talar såväl för som emot förändring.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Motiverande samtal (motivational interviewing, MI) är en samtalsmetod som används i rådgivning och behandling för att underlätta förändringsprocesser. MI ...

Motiverad till träning - med MI som metod Karolina Edler Spiral. 154. Det löser sig! lösningsinspirerad hälsocoaching Kamilla Nylund, ...

Några har frågat om MI- handboken "Att motivera till att vilja leva". ... Träning i kombination med motiverande samtal ökar ... läkemedel med metoder som ...

## **MOTIVERAD TILL TRÄNING - MED MI SOM METOD**

[Fortsätt läsa...](#)