

Obsah

Summary	9
Poznámka	13
Úvod	15
1. Procesy změny	21
Ambivalence	21
Obhajovací reflex	23
Napravovací reflex	24
Fáze změny	25
Předpoklady změny	27
Principy motivačních rozhovorů	28
2. Vztahový rozměr práce s motivací	31
Partnerství a spolupráce	32
Přijetí	32
Soucítění	34
Evokace	34
3. Základní techniky vedení motivačního rozhovoru	37
Reflektivní naslouchání	37

Otevřené otázky	44
Oceňování	45
Shrnování	47
Informování	48
Příklad rozhovoru	51
4. Řeč změny	55
Řeč přípravy ke změně	56
Řeč akce	57
Evokace řeči změny	58
Jak reagovat na řeč změny	64
5. Řeč statu quo	67
Typy řeči statu quo	68
Vznik řeči statu quo	69
Narušení vztahu	70
Práce s řečí statu quo	71
6. Podpora naděje a důvěry ve vlastní schopnosti	75
7. Vedení rozhovoru s neutralitou	83
8. Práce s „nemotivovaným“ klientem	85
9. Plán změny	89
Příprava plánu	90
Upevnění rozhodnutí a podpora v uskutečnění plánu	95
Hodnocení	97
10. Struktura vedení motivačního rozhovoru	107
Budování pracovního vztahu a spolupráce	108
Zaměření rozhovoru	109
Evokace	110
Plánování	111

11. Využití motivačních rozhovorů při odvykání kouření, v práci s mladistvými a v primární zdravotnické péči	113
Motivační rozhovory v odvykání kouření	113
Motivační rozhovory s mladistvými	116
Motivační rozhovory ve zdravotnictví	119
12. Krátká poradenská intervence vycházející z metody motivačních rozhovorů	121
Krátká intervence	121
Krátká rada	127
13. Zamyšlení nad některými aspekty aktuální praxe	129
Direktivní přístup	129
Náhled	130
Konfrontace	131
14. Učení se a rozvíjení dovednosti vedení motivačních rozhovorů . .	135
Základní výcvik	136
Zpětná vazba – jak si ověřit a udržet svoje dovednosti	137
Závěr: Definice a poznámka k historii a praxi motivačních rozhovorů v ČR	141
Literatura	145