

Szkolenie: “Skuteczne wprowadzanie zmiany stylu życia z pomocą Dialog Motywujący”

Termin: 17.06.2018

Miejsce: Centrum Kulturalno - Kongresowe Jordanki, Toruń

Trener: **Dr Jeff Breckon**, ekspert w psychologii zdrowia

Dialog Motywujący (DM) jest metodą (lub stylem prowadzenia rozmowy) stworzoną, by pomóc klientom/pacjentom odnaleźć motywację do zmiany. DM jest zazwyczaj stosowany w konsultacjach indywidualnych, jednakże rośnie też zainteresowanie zastosowaniem DM do warunków pracy grupowej. Praca z grupą dialogiem motywującym wykorzystywana jest w bardzo różnych problemach: zaburzenia związane z podwójną diagnozą, schorzenia chroniczne, zachowania ryzykowne u nastolatków, przemoc między partnerami, przestępstwa seksualne itp.

Dr Jeff Breckon jest ekspertem w psychologii zdrowia na Sheffield Hallam University w Wielkiej Brytanii. Specjalizuje się głównie w obszarze aktywności fizycznej i diecie u osób prowadzących siedzący tryb życia. Jest członkiem MINT, Międzynarodowego Stowarzyszenia Trenerów DM. M.in. w ramach MINT prowadzi szkolenia dla praktyków i trenerów DM. Ma bogate doświadczenie w prowadzenie szkoleń w obszarze zdrowia i zdrowia psychicznego. Prowadzi szkolenia dotyczące komunikacji z dziedziny zdrowia, aktywności fizycznej, rehabilitacji, dbałości o zdrowie w miejscu pracy i sportu. Dr Breckon posiada duże doświadczenie w pracy z ludźmi cierpiącymi na choroby przewlekłe, od otyłości i cukrzycy po choroby układu krążenia i artretyzm. Jego obszary kompetencji obejmują pracę motywującą z osobami z różnymi rodzajami problemów.



Wśród jego ostatnich publikacji można znaleźć:

O'Halloran, P., Breckon, J. et al A motivational interviewing smartphone application to increase physical activity in patients with low back pain. *Clinical Rehabilitation*.

Scott, S., Breckon, J.D. & Copeland, R. An integrated motivational interviewing and cognitive behavioural intervention promoting physical activity

maintenance for adults with chronic health conditions: A feasibility study. *Chronic Illness*.

Breckon, J.D., Fortune, J., Norris, M., Eva, G., Frater, T. The effectiveness of motivational interviewing short course training on occupational therapy and physiotherapy undergraduates. *Patient Education and Counseling*.

Rollnick, S., Breckon, J.D., Fader, J. & Moyers, T.M. *Sporting conversations using Motivational Interviewing*. Guildford Press: New York.

Breckon, J.D. (2017) Supporting lifestyle change in diabetes care: The application of Motivational Interviewing. *Professional Diabetes and Cardiology Review*.

Mack, R., Breckon, J., Butt, J. & Maynard, I. (2017) Exploring the Prevalence and Efficacy of Motivational Interviewing in Applied Sport Psychology. *The Sport Psychologist*.

Simper, T., Breckon, J. & Kilner, K. (2017) Effectiveness of Training Final-Year Undergraduate Nutritionists in Motivational Interviewing. *Patient Education and Counselling*.

Simper, T., Breckon, J.D., Kilner, K. (2016) Group motivational interviewing in the 'Small Changes' weight management project: a quasi-experimental trial. *Journal of Behavioral Health*.

Podczas szkolenia Dr Jeff Breckon zaprezentuje **szerokie możliwości integracji DM oraz TPB (terapii poznawczo-behawioralnej) w pracy nad zmianą stylu życia**. Przypomni hasło 'nie ważne co robisz, ważne jak robisz!' Szkolenie zilustruje konkretne sposoby wzmacniania w ludziach poczucia siły i autonomii wobec długotrwałej zmiany oraz będzie okazją do przetestowania tych sposobów w praktyce.

Wprowadzenie istotnych (choć niekoniecznie łatwych) zmian stylu życia jest czasem niezbędne z różnych powodów, np. określonych postanowień i planów (np. treningi sportowe, utrzymywanie wagi), czy z powodu doświadczenia choroby przewlekłej (takiej jak zespół chronicznego zmęczenia, astma, choroba zwyrodnieniowa stawów, nadciśnienie płucne czy cukrzyca). Trening sportowy czy konieczność specjalnego postępowania rehabilitacyjnego tworzą sytuacje charakteryzujące się długotrwałym utrzymywaniem się wyzwań i częstymi nawrotami. Niezbędne jest nauczenie się funkcjonowania ze swoją nową sytuacją, co często staje się ich codzienną czynnością życiową. Niektóre z tych sytuacji towarzyszą osobie przez długie lata i wymagają żmudnych zmian. Szkolenie skoncentruje się na krótkim przeglądzie badań nad skutecznością i testowaniem w praktyce odpowiedzi na pytania: Jak się nie wypalić? Jak nie rezygnować? Jak skutecznie motywować klienta do zmiany?

Uczestnicy szkolenia będą aktywnie brali udział w ćwiczeniach odkrywając różne sposoby używania DM w kontekście problemów związanych z długofalową i trudną do utrzymania zmianą stylu życia. Szkolenie będzie zawierało konkretne przykłady pracy motywującej oraz podpowiedzi jak umiejętnie stosować elementy DM wobec osób wymagających długiego okresu wsparcia, nadzoru, obserwacji czy opieki. Ze względu na to, iż konieczność wprowadzenia i dalszego utrzymywania zmiany stylu życia w dłuższym czasie może znacząco wpływać na całościowe funkcjonowanie osoby, Dr Breckon zilustruje przykłady motywującego wspierania stanu psychicznego i fizycznego osób, z którymi pracujemy.

Szkolenie otwarte jest dla wszystkich, którzy chcieliby zdobyć praktyczną wiedzę w skutecznym wspieraniu osób w długofalowej zmianie. Aby umożliwić trening umiejętności i coaching liczba miejsc jest ograniczona.

Szkolenie będzie w całości tłumaczony na język polski.

Zapisy i informacje: www.amie.pl/szkolenia/

Serdecznie zapraszamy!

Zespół Akademii Myśli i Emocji



Akademia Myśli i Emocji