

הראיון המוטיבציוני

תהליכי ליווי תעסוקתיים בעת חירום



אורלי קניג

orlykenig1@gmail.com

0522-379266

משרד העבודה

מינהל תעסוקת אוכלוסיות



תעסוקדע

מערך הלמידה. מנהל תעסוקת אוכלוסיות

על מה נדבר היום?

הגדרת התפקיד המקצועי-
נשארת כמו שהיתה לפני
המלחמה או משתנה?

הכלה ואמפטיה-
איך זה נראה במצב של מלחמה
וחוסר וודאות

חיבור למוטיבציה
הפנימית ועבודה על שינוי
איך נעשה את זה בזמן של
משבר ומלחמה?

מהו הראיון המוטיבציוני

כלי עבודה

ספירת השינוי

אימון על סקאלה

צד א':

משתתפת בתכנית בליווי פרטני שאיבדה
חברה טובה במסיבה ברעים מגיעה לפגישה
שנקבעה ומתלבטת אם לקחת הפסקה
בתהליך הליווי.
(רוצה אבל...)

בזוגות

קבוצה א'

צד ב':

- מסבירה לצד א' למה עליה להמשיך להגיע
- מונה לפחות 3 יתרונות להמשך ההגעה
- מייעצת איך לשנות
- מדגישה כמה חשוב להמשיך להגיע
- משכנעת את המשתתפת לעשות זאת

קבוצה ב':

את, אשת המקצוע לא נותנת שום עצה, רק שואלת את השאלות הבאות:

- האם זה בסדר שנחשוב ביחד מה זה אומר להמשיך בתהליך חיפוש העבודה דווקא עכשיו?
- מה היתרונות שיהיו אם נעשה עכשיו הפסקה בתהליך חיפוש העבודה?
- ומה הדברים הפחות טובים שיקרו אם נעשה הפסקה?
- מה יקרה אם לא יחול שינוי?
- נגיד ונחליט שנמשיך עם המטרה התעסוקתית שלנו הלאה, מה את צריכה לעשות בכדי להצליח בשינוי?
- מה שלושת הסיבות הטובות ביותר לעשות את מה שפירטת?
- על סולם של 1-10, מה את מרגישה ביחס ליכולת שלך לבצע את השינוי?

סכמי בקצרה את מה שנאמר ביחס למוטיבציות של האדם לשינוי.

שקפי את הרצונות לשנות, הסיבות לשינוי, למה אמרה שצריך והיכולת שלה לשינוי. ואז שאלו: אז מה את חושבת שתעשי עכשיו? (רק להקשיב!!!)

הגישה המוטיבציונית- קווים לדמותה

- גישה התערבותית המיועדת לאנשים הנמצאים בתהליכי שינוי במטרה לפתור אמביוולנציה ולקדם שינוי
- במרכז הגישה ישנו תהליך חקירה שיטתי ואמפטי של עמדת האדם כלפי אפשרות השינוי ו"ההתנגדות" אליו
- יעוץ מכוון לחיזוק המוטיבציה הפנימית של האדם לעשות שינוי
- ממוקד באדם ומאמינה שהתשובות והיכולות נמצאות בו ובה
- ההנחה היא שהאדם לא 'מתנגד' לשינוי אלא אמביוולנטי כלפיו; אמביוולנטיות כלפי שינוי היא נורמלית
- גישה מכוונת - שימוש באופן סלקטיבי בהעצמה ושיקוף של חלקים מסויימים באדם

אסטרטגיות מרכזיות של הגישה המוטיבציונית

שאלות פתוחות

חיזוקים

הקשבה משקפת

איסוף וסיכום



שאלות סגורות-

מעודדות תשובה של כן/לא, שאלות
אינפורמציה

שאלות שמגבילות באפשרויות

שאלות פתוחות-

מעודדות את המשתתף. ת להגיב מנקודת
המבט שלה

מאפשרות למשתתף. ת להרחיב ולתת
מידע

שאלות
פתוחות

הצהרות שמזהות את הכוחות, האיכויות האישיות,
הערכים המרכזיים של המשתתפת

מהווים חיזוק לרעיונות חיוביים, הערכה על
המאמצים (אני רואה אותך), עידוד תחושת
המסוגלות העצמית, מחזקים את היכולת לבצע
שינוי.

לא מדובר בהסכמה, או מחמאה או אישור, אלא
מדובר בלראות את הכח של הצד השני,
המיומנויות ולתגמל אותן.

חשוב לשים לב לעוצמה מותאמת

אישורים
וחיזוקים

תרגול

שאלות פתוחות וחיזוקים

- את מרגישה טוב היום?
- הצלחת לעשות משהו שקשור במציאת מקום עבודה השבוע?
- אני מניחה שהגעת לכאן כי את רוצה למצוא עבודה
- את לא רואה איך ההתנהגות שלך משפיעה על כל מה שקורה?
- את נשואה? יש לך ילדים?
- עשית את מה שסיכמנו?
- את לא מודאגת מהמשכורת שתהיה לך בעבודה הזאת?
- חיפשת מידע ברשת? התקדמת עם זה?

הקשבה אמפתית היא מרכיב חשוב
בגישה המוטיבציונית

שיקופים הם הצהרות ולא שאלות

שיקופים מסייעים לעודד את האדם
להרחיב, לפרט, להגביר, לחזק או לתקן

לעתים קרובות אפשר להפוך שאלה
לשיקוף

הקשבה
משקפת

שיקופים פשוטים –

נועדו לשם חיזוק הקשר (שימוש באותן המילים או בשינוי מילים)

שיקופים מורכבים –

נועדו לקדם את השיחה

- פרשנות
- תחושות (במידה ולא נאמרו מפורשות)
- שיקופים מקצינים (מגבירים/מקטינים)
- הגברת אי ההתאמה
- דו צדדיים

שיקופים
פשוטים
ומורכבים

תרגול- שיקופים

- "אין לי כוחות לחפש עכשיו עבודה"
- "המשפחה שלי צריכה את העזרה שלי ברמה יומיומית. לכן נראה לי שאני אעבוד ליד הבית למרות שהשכר נמוך יותר. זה יהיה הכי פשוט לכולם"
- "ניסיתי כבר לדבר עם אנשים שאני מכירה... זה לא עזר לי"
- "אני רוצה לעבוד, הכי חשוב לי שבסוף העבודה תהיה עם שכר גבוה"
- "ככה זה- ניסיתי כל דבר ושום דבר לא עובד. אני לא יודעת מה לעשות"
- "אני לא יודעת איפה אני רוצה לעבוד וברור לי שזה מכשיל אותי. כנראה זה אומר שאין לי מוטיבציה"
- "אני גם חייבת לעבוד במשרה מלאה ואני ממש לא רואה איך אני מצליחה להמשיך מכאן ולעשות את זה"

איסוף וסיכום

- איסוף מאפשר לרכז ולחדד נקודות מפתח
- מאפשר לנועצת להוסיף מידע או להבהיר
- מאפשר לנועצת להקשיב לסיפור של עצמה
- מעיד על הקשבה ומראה עד כמה אנחנו מחוברות לשיח ולמשתתפת
- מסייע לספק בסיס שממנו ממשיכים הלאה
- מבטיח שקלטנו את התמונה

ומה את בוחרת לעשות עכשיו?

איך לעורר מוטיבציה הפנימית?

שאלת שאלות פתוחות

- ערכים: מה חשוב לך בחיים?
- מה היית רוצה ללמד את הילדים שלך?
- במה את מאמינה?
- מה חשוב לך בעניין הזה?
- חוזקות: מה היתרונות שלך?
- מה עוזר לך במשימות קשות?
- נסיון העבר: מה עזר לך להצליח בעבר?
- תקווה: איך ייראה העתיד כשתצליחי?



ספירת השינוי



השלב הראשון: קדם-הרהור

המשתתפת לא חושבת על שינוי
לא מתכוונת להתאמץ לקראתו
אין רצון לשמוע על השינוי
מגנה בחירוף נפש על ההרגלים שלו.
פשוט לא שם!

בשלב זה, כדאי לנסות ולחשוב על הצדדים השליליים
בפעילות הנוכחית ואילו מעלות טובות יצמחו
מהשינוי לאדם עצמו ולסובבים אותו.


השלב השני: הרהור

"רגל פה, רגל שם"

המשתתף. ת כבר יודעת שהוא. היא רוצה בשינוי,
אבל לא לגמרי מסוגלת לגרום לו לקרות.

זהו שלב של "אני רוצה - אבל..."
(הרהור לא מחייב שהשינוי יקרה)

בשלב הזה המשתתף. ת שם. ה על כף המאזניים
יתרונות מול חסרונות, גם אם לא באופן מודע.
מועיל לנסות ולהקטין את החסרונות עד כמה שניתן.



השלב הראשון: קדם-הרהור/ הרהור שאלות אפשרויות

- כמה זמן נערכת לעניין?
- את יכולה לשתף קצת במחשבות?
- מה יקרה אם שום דבר לא ישתנה?
- שיקוף: מבחינתך, לא לעשות שינוי זה...?
- מה חוסם את השינוי? מה מקשה?
- לאיזה ערך זה נוגד?
- שיקוף אמביוולנציה – אז מצד אחד...ומצד שני...וזה הרבה פעמים סותר אחד את השני...אז איך בעצם את מתכוונת להתמודד עם זה?
- נשמע שבעצם גם בחופש יש מחירים מסויימים...(השקעה לטווח ארוך)
- זה נשמע שעם הזמן גם יותר קשה לעשות את השינוי: על סולם של 0-10 כמה זה ריאלי שבאמת תעשי את השינוי?
- מה צריך שיקרה כדי שתהפכי את 3-4 (למשל) ל 8-9?
- איפה את רואה את עצמך בעוד חצי שנה?
- מה יקרה אם זה באמת לא יקרה?
- מה צריך לקרות/לעשות בשביל שיקרה שינוי?

השלב השלישי: ההחלטה

עולה קול קטן שאומר "בחיילך, עזובי, בשביל מה?!"
המשתתף. תבוחן. ת את משמעוֹת השינוי ואת כוחות הנפש
שדחשים כדי להצליח ולהשתנות.
אם תפעלו נכון בשלב זה תוכלו להתקדם לשלב הפעולה.


המשתתף. ת שואל. ת את עצמו. ה האם הוא מסוגלת להתחייב לתהליך
ישנה חשיבות לבניית תכנית עבודה
כדאי לדבר גם על הקשיים והכשלונות הצפויים ולתכנן פעולה כשיבואו
הציבו יעדים ריאליים, אך השאירו מקום למעידות

השלב הרביעי: הפעולה

ישנה הכרה בבעיה, וקיימת הכרזה בקול על הרצון בשינוי
כבר סוכמו את היתרונות והחסרונות, ועכשיו הגיע הזמן לשנס
מותניים ולפעול.

למרות ההחלטה, ניתן למצוא את עצמנו משנים ומיד חוזרים
להתנהגות הקודמת

עכשיו כשכבר התחיל השינוי הגדול צריך לבדוק איך הופכים
אותו לחלק אורגני מהחיים.
הדרך הטובה ביותר לעשות זאת היא להגביר מחויבות לשינוי,
למשל להתחייב מול אדם נוסף
וכמובן חשוב להתגאות בהישגים עד כה



השלב הרביעי: הפעולה שאלות אפשריות

- 2 סיבות שחשוב לך בגללן לעשות את השינוי?
- מה יקרה אם לא תעשי? על מה אתה מוותרת?
- זה נשמע שאת סוטה מהדרך, אבל רוב הזמן את חוזרת אליה, האם עם השנים הסטייה מהדרך לוקחת פחות זמן?
- איך בתוך החיים אפשר לנסות להקטין את הסטיות מהדרך?

השלב חמישי: שימור והישמרות

קשה לבנות, קל להרוס, והכי קשה - לשמר.
ההתנהגות כבר השתנתה לפני כמה חודשים, אך מידי פעם עולה
הקול הישן שקורא לחזור להרגלים הישנים.

לפעמים אתם לא צריכים. ות להתקדם, אבל גם לא לזוז אחורה.
הפכו את השינוי שלכם למשהו חברתי.
חלקו את החוויות שלכם ובקשו עזרה אם צריך.



השלב החמישי: שימור והישמרות שאלות אפשריות

- כמה זמן את בשימור?
- איך זה להיות שם? שתפי בהרגשה...
- עד כמה את מאמינה שתוכלי להישאר בשינוי הזה?
- בזכות מה 8 ולא 5?
- מה את יודעת על עצמך או למדת על עצמך מתוך התהליך?
- מה צריך לקרות כדי ש- 80% תשארי בתוך השינוי הזה?
- יש משהו שגילית על עצמך בתוך השינוי הזה?
- איך זה ישרת אותך בעתיד? בפעם הבאה שתצטרכי לעשות שינוי?
- מה יהפוך את ה-80% ביטחון ל-100% ביטחון?

השלב השישי: המעידה

"אני נופל וקם, נופל וקם"
מצלוחים. ות להתמיד שבועות, וסובלים מיום רע של התנהגות
שחשבתם. שנפטרם ממנה.
חשוב לזכור שמעידות הן חלק מכל תהליך למידה, אך הן ממש לא
אומרות שצריך לוותר.
ההבנה שמותר ליפול תאפשר לכם לטעות מבלי לאבד את השפיות
ולוותר על התהליך.

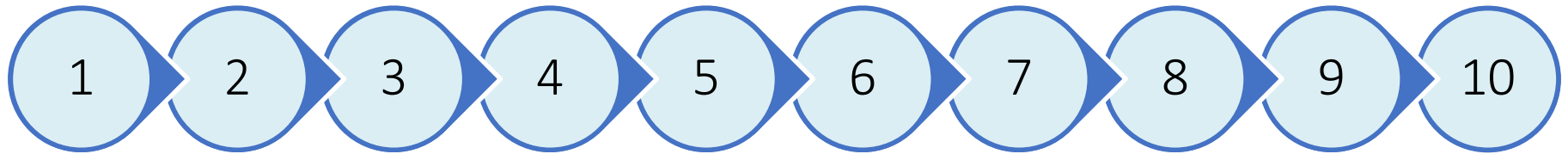
התכוננו מראש למצבים של מעידה, הפיקו לקחים (רפלקציה)
הכינו לכם 'תכניות מגירה' במקרים של חוסר מוטיבציה.



השלב השישי: המעידה שאלות אפשריות

- את יכולה לספר מה היה לפני כן?
- לאן אתה הולכת אחרי מה שקרה?
- הפיה עוזרת לך- היא עושה בשבילך את כל המאמץ...אז למה היום להתחיל לעשות את השינוי? למה זה חשוב שתעשי את זה היום?
- בסולם של 0-10 עד כמה את יכול לעשות זאת?
- מה יהפוך את ה- 20% ל- 50%?
- היכולת שלך כרגע מצומצמת, כדי שהיא תגדל את צריכה לוותר על משהו. מה זה יהיה?

אימון (על) סקאלה



- מ-1 עד 10, עד כמה חשוב לך לעשות את השינוי?
- מיקמת את עצמך ב-X, בזכות מה את שם? מה הדברים שאת כבר עושה?
- כשתהיי ב-X מה יראה אחרת? מה יתאפשר לך אז שעדיין לא מתאפשר לך היום?
- מה את צריכה שיקרה כדי להגיע ל-X?
- אז מה הדבר הראשון שאת בוחרת לעשות כדי לעבור ממהמצב היום ל-X?

אימון (על) סקאלה

