



Hjælp patienterne til en sundere livsstil

På dette spændende 2-dages kursus i sundhedsmotivation lærer du, hvordan **du giver dine patienter et vigtigt skub mod sundere vaner**. Kurset er direkte målrettet sundhedsprofessionelle og sigter mod at gøre dig klogere på både dine patienter og dig selv som behandler.

Teori

Øvelser

Tools

Et puf til dig og dine patienter



”Vigtigt og vanvittigt potent emne. Kurset rusker op i dine vaner og får sat nye vinkler på arbejdet i praksis.”

*Tidligere kursist,
fysioterapeut Sonja Sørensen*

”To spændende dage med masser af nye indsigter.”

*Tidligere kursist, fysioterapeut
Mariana B. Cartuliales*

Patienterne gør ikke altid, som vi siger. Vi skal hjælpe dem til at føre vores professionelle råd ud i livet og skabe nye, holdbare vaner, der forbedrer deres sundhed.

På dette 2-dages kursus i sundhedsmotivation går vi i dybden med ny og spændende viden om motivation og adfærdsændringer i klinisk praksis. Du får indsigt i forskellige motivationstyper og adfærdsteorier, konkrete redskaber og viden om de nye teknologiske muligheder, vi har i arbejdet med livsstils- og genoptræningspatienten.

Kurset er direkte målrettet sundhedsprofessionelle. Al materiale tager udgangspunkt i en klinisk hverdag, så den nye viden kan bruges i arbejdet med patienterne, så snart du kommer hjem.

”Fantastisk kursus. En øjenåbner for, hvor mange forskellige måder, vi kan motiveres på.”

*Tidligere kursist,
diætist Berit Knold*

Sådan kommer du med på kursus i sundhedsmotivation

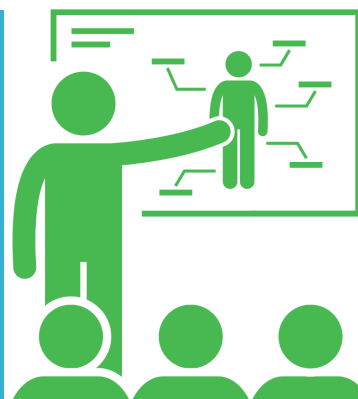
Tilmelding:

Tilmeld dig på
[sundheds-
motivation.dk](http://sundheds-motivation.dk)

Pris:

Kurset koster 3.750
kr. inkl. frokost og
kursusmaterialer.

Se aktuelle kursusudbud på www.sundhedsmotivation.dk





Underviserne:

Henning Langberg

Professor i rehabilitering på Københavns Universitet. Leder af forskningsenheden Copen-Rehab, der forsker i motivationsstøtte, velfærdsteknologi og fysisk træning for borgere med livsstilssygdomme.

Laura Staun Valentiner

Fysioterapeut, cand.scient. san. og ph.d.-studerende ved CopenRehab. Forsker i motivation og fastholdelse af ny adfærd for livsstilssyge borgere i klinisk praksis. Projektleder for forskningsprojektet InterWalk.

Vi har fokus på din hverdag

Kurset i sundhedsmotivation veksler mellem oplæg, øvelser og vidensdeling. Vi bruger vores egen brede erfaring og forskning i undervisningen og tilrettelægger også tiden, så der er rig mulighed for at inddrage din hverdag og erfaringer.

Vores mål er, at du som kursUSDeltager kommer hjem med nye kompetencer, indsigt i din behandlerstil og ny inspiration til konkrete problemstillinger fra dagligdagen. Kurset kæder teorier, redskaber og øvelser sammen til en meningsfuld helhed.

TEORI

Forstå motivation - også din egen!

Vi sætter nye og kendte motivationsteorier ind i en brugbar ramme. Vi arbejder bl. a med:

- Motivationsteori sat i relation til patient og behandler
- Motivationstyper - hvordan motiverer du den enkelte patienttype?
- Begreber som vaner, "slow and fast thinking" og "Elephant and Rider"

TOOLS

Rusk op i praksis med nye værktøjer

Du får konkrete værktøjer, der gør dig i stand til at motivere patienterne og justere interventioner.

- Individuel målsætning
- Beslutningsbalance
- Teknologi, herunder app's og SMS-track systemer
- Spørgeskema til afdækning af motivation og efterfølgende justering af interventionen

ØVELSER

Prøv kræfter med den nye viden

Du prøver kræfter med virkelighedsnære øvelser fra arbejdet med dynamisk motivation. Sparring og erfaringsudveksling er i fokus.

- Øvelser i at motivere forskellige patient- og motivationstyper
- Virkning af egen behandlerstil
- Fokus på individuel- og gruppeintervention

Sundhedsmotivation i praksis

Dag 1	Program	Indhold
9.30-10.00	Kaffe, the og registrering	
10.00-10.30	Introduktion til kursusdagene	
10.30-11.00	Den brændende platform Rehabiliteringsindsatsen - her og nu <i>Oplæg + diskussion</i>	<i>Facts på udfordringerne i rehabiliteringen med fokus på patienternes evne til adfærdsændring</i>
11.00-12.15	Grundig indføring i motivations-teori med relation til klinisk praksis og toolkits til afkodning <i>Oplæg</i>	•Self-Determination Theory •Stages of Change •Information-motivation-behavioral skills model •Theory of planned behavior
12.15-13.00	Frokost	
13.00-14.00	De 5 motivationstyper! Hvad driver egentlig vores motivation? <i>Oplæg + diskussion med cases</i>	<i>Gennemgang med fokus på 5 case-eksempler, der kendetegner hver sin type</i>
14.00-15.00	Hvordan bruger vi viden om motivationstyper i praksis? <i>Øvelser med medbragte cases</i>	<i>Vi arbejder via praktiske øvelser med motivation af de forskellige motivationstyper i relation til cases fra klinisk praksis</i>
15.00-15.15	Pause	
15.15-16.15	Har du de rigtige interventioner på hylden? <i>Oplæg + diskussion</i>	<i>Motivationstyperne sættes i relation til interventioner i klinisk praksis</i>
16.15-16.30	Afrunding på dagen	

Sundhedsmotivation i praksis

Dag 2	Program	Indhold
8.30-9.00	Kaffe, the og brød	
9.00-9.30	Opsamling på dag 1	
9.30-10.00	Hvorfor gør patienten ikke, som vi siger? <i>Oplæg + diskussion</i>	<i>Mødet med patienten - forventninger, erfaringer og selverkendelse</i>
10.00-11.00	Forstå, hvad sker i samtalen med patienten <i>Oplæg + diskussion</i>	<i>Indsigt i begreberne "fast and slow thinking" og "Elephant and Rider"</i>
11.00-11.30	Livskvalitet og livsstilssygdom <i>Oplæg</i>	<i>Præsentation af nyt studie og model</i>
11.30-12.30	Vaner! Hvad er vaner - og hvordan kan begrebet bruges i klinisk praksis? <i>Oplæg + diskussion</i>	<i>Sådan bryder du patientens vaner og kommer i mål med din behandling</i>
12.30-13.15	Frokost	
13.15-14.15	Motivationstyper- inddragelse af klinikerens <i>Oplæg + diskussion</i>	
14.15-14.30	Pause	
14.30-15.15	Forstå dig selv som behandler <i>Oplæg + diskussion</i>	
15.15-15.45	Kan teknologi understøtte motivation hos patienterne? <i>Oplæg</i>	<i>Du får kendskab til, hvordan du kan bruge de nye teknologiske muligheder i klinisk praksis</i>
15.45-16.00	Afslutning på kurset	

NB! Vi tager forbehold for ændringer i programmet