



Alex Vaassen

&

Liesbeth van Vugt - van Zuiden

“On the Move seminar” Alpro Soya

Motiveren doe je zelf

Je hebt ongetwijfeld van die situaties gehad, waarbij het duidelijk was dat iemands lifestyle niet de meest gezonde was.

We kennen allemaal mensen die weten dat ze gezonder moeten eten en dat niet gemakkelijk voor elkaar krijgen. Deze mensen zijn vaak prima instaat de eerste week aangepast gedrag vol te houden om vervolgens toch weer in het oude gedrag terug vallen. En dit soort patronen komen uiteraard alleen voor bij de cliënten, die we begeleiden, het gaat hier uiteraard niet over ons zelf.

De handeling van ‘eten’ is een makkelijke motorische vaardigheid, waarvan een ieder van ons kan kiezen om deze wel of niet uit te voeren.

De meesten van ons kunnen van de ene kant van het zwembad naar de andere kant zwemmen. En toch zwem je niet naar de overkant, als je weet dat er haaien in het zwembad zwemmen. Je gedrag wordt gestuurd door de dingen, die belangrijk voor je zijn. Velen van ons zullen het zwembad met de haaien wel overzwemmen, als je daarmee het leven van een dierbare zou kunnen redden. Motivatie is de belangrijkste gedragssturing.

Hoe zou het zijn als je zou weten wat iemand motiveert? Hoe makkelijk zou de begeleiding van cliënten en patiënten kunnen verlopen, als je zou weten wat de patiënt/cliënt echt in beweging brengt?

Robert Dilts heeft, met de beschrijving van zijn Logische niveaus, een model aangereikt dat zeer behulpzaam is bij het verkrijgen van dit inzicht. Al het leren, presteren en veranderen is in dit model te plaatsen. Het geeft je inzicht hoe je gedrag kunt interpreteren en in een groter kader kan plaatsen.



Alex Vaassen
&

Liesbeth van Vugt - van Zuiden

Logische niveaus van Robert Dilts



Problemen op gedragsniveau los je vaak op, op de niveaus daarboven.

Een verandering op één van de hogere logische niveaus resulteert altijd in een verandering op de niveaus daaronder.

Verandering op niveaus van gedrag en vaardigheden (lees: ongezond eten) los je op door bijvoorbeeld op niveau van 'waarden & overtuigingen' (de dingen die je belangrijk vindt of de ideeën waarvan je uit gaat) te werken.

Waarden & overtuigingen bepalen je motivatie van waaruit je gedrag gestuurd wordt.

De niveaus van 'omgeving', 'gedrag' en 'vaardigheden' zeggen met name iets over dat wat we aan de buitenkant kunnen waarnemen. De bovenste drie niveaus liggen dieper aan de binnenkant opgeslagen.

Tijdens het seminar, zal je inzicht krijgen hoe het model van Dilts ons behulpzaam zal zijn in het aanpassen van gedrag, door met name te werken op het niveau van waarden en overtuigingen.

Je zult begrijpen, dat wil je toegang krijgen tot de binnenkant van je cliënt een goed, respectvol contact een voorwaarde is, waarbij oordelen, die we allemaal regelmatig hebben over iemands gedrag, meestal niet het meest helpend zijn.