

## Del 6 och övningsuppgift 6

Anpassa och be om lov

**Titta på filmen om ”Anpassa och be om lov” och lyssna på ett valfritt poddavsnitt av; Motivernadepodden. Länk;**  
**<https://open.spotify.com/show/6HXIKMZgS7u7DAUJSbgKzZ?si=6fcd8f5e87404959>**

### Reflektera över och skriv ner:

1 . Utifrån poddavsnitt hörde du några råd, gavs det information och om det gavs råd/information funder över följande:

- Bad samtalsledaren om lov innan eller gjordes något annat som påverkade samtalet positivt?
- Hur togs det emot av den personen som fick information och råd?

Om du inte uppfattade att det gavs något råd eller information fundera över följande:

- Hur blev samtalet utan råd och information?
- Påverkade samtalsledaren personen utan att ge råd eller information?

2. Utifrån samtalet uppfattade du att samtalsledaren anpassade sig efter den intervjuade eller var det något som ”skavde”? Förklara hur du resonerar:

3. Hörde du något annat som var oförenligt med MI? Exempelvis delar från ”vägsparren”. Om ja, vad hörde du?:

Skriv ner dina svar och mejla till: [info@motiverande.se](mailto:info@motiverande.se)

I ”ämnesraden” skriv **Övningsuppgift 6.**

### Hemuppgift

Träna på att inte ge råd och information och om du måste ge råd eller information så gör du det enligt MI-metoden.