

# Obsah

<b>Summary</b> . . . . .	9
<b>Poznámka</b> . . . . .	13
<b>Úvod</b> . . . . .	15
<b>1. Procesy změny</b> . . . . .	21
Ambivalence . . . . .	21
Obhajovací reflex . . . . .	23
Napravovací reflex . . . . .	24
Fáze změny . . . . .	25
Předpoklady změny . . . . .	27
Principy motivačních rozhovorů . . . . .	28
<b>2. Vztahový rozměr práce s motivací</b> . . . . .	31
Partnerství a spolupráce . . . . .	32
Přijetí . . . . .	32
Soucítění . . . . .	34
Evokace . . . . .	34
<b>3. Základní techniky vedení motivačního rozhovoru</b> . . . . .	37
Reflektivní naslouchání . . . . .	37

Otevřené otázky . . . . .	44
Oceňování . . . . .	45
Shrnování . . . . .	47
Informování . . . . .	48
Příklad rozhovoru . . . . .	51
<b>4. Řeč změny . . . . .</b>	<b>55</b>
Řeč přípravy ke změně . . . . .	56
Řeč akce . . . . .	57
Evokace řeči změny . . . . .	58
Jak reagovat na řeč změny . . . . .	64
<b>5. Řeč statu quo . . . . .</b>	<b>67</b>
Typy řeči statu quo . . . . .	68
Vznik řeči statu quo . . . . .	69
Narušení vztahu . . . . .	70
Práce s řečí statu quo . . . . .	71
<b>6. Podpora naděje a důvěry ve vlastní schopnosti . . . . .</b>	<b>75</b>
<b>7. Vedení rozhovoru s neutralitou . . . . .</b>	<b>83</b>
<b>8. Práce s „nemotivovaným“ klientem . . . . .</b>	<b>85</b>
<b>9. Plán změny . . . . .</b>	<b>89</b>
Příprava plánu . . . . .	90
Upevnění rozhodnutí a podpora v uskutečnění plánu . . . . .	95
Hodnocení . . . . .	97
<b>10. Struktura vedení motivačního rozhovoru . . . . .</b>	<b>107</b>
Budování pracovního vztahu a spolupráce . . . . .	108
Zaměření rozhovoru . . . . .	109
Evokace . . . . .	110
Plánování . . . . .	111



<b>11. Využití motivačních rozhovorů při odvykání kouření, v práci s mladistvými a v primární zdravotnické péči . . . . .</b>	<b>113</b>
Motivační rozhovory v odvykání kouření . . . . .	113
Motivační rozhovory s mladistvými . . . . .	116
Motivační rozhovory ve zdravotnictví . . . . .	119
<b>12. Krátká poradenská intervence vycházející z metody motivačních rozhovorů . . . . .</b>	<b>121</b>
Krátká intervence . . . . .	121
Krátká rada . . . . .	127
<b>13. Zamyšlení nad některými aspekty aktuální praxe . . . . .</b>	<b>129</b>
Direktivní přístup . . . . .	129
Náhled . . . . .	130
Konfrontace . . . . .	131
<b>14. Učení se a rozvíjení dovednosti vedení motivačních rozhovorů . .</b>	<b>135</b>
Základní výcvik . . . . .	136
Zpětná vazba – jak si ověřit a udržet svoje dovednosti . . . . .	137
<b>Závěr: Definice a poznámka k historii a praxi motivačních rozhovorů v ČR . . . . .</b>	<b>141</b>
<b>Literatura . . . . .</b>	<b>145</b>