

Sessie 6 diëtistendagen – 15 november 2025



Chantal Koppens - diëtist catharina ziekenhuis Eindhoven en trainer MGV HAN

samen:

“Het is belangrijk om..”

**cliënt in
evaluatie:**

“het is er niet
van
gekomen”

“ik ben het
vergeten”

“ik heb het te
druk gehad”

“weet je wel
hoe moeilijk
het is om....”

.....cliënt is
niet meer
gekomen



1. DE MENS = EEN GEWOONTEDIER

2. VERANDERING = ENG

**3. TWIJFEL WANT NAAST VOORDELEN
ZIJN ER OOK NADELEN!**

Ambivalentie

..ik wil wel...en ik wil niet...



MOTIVERENDE GESPREKSVOERING

Motiverende Gespreksvoering is een bepaalde manier van praten die iemands eigen motivatie en bereidheid tot verandering en groei versterkt.

“Mensen worden in het algemeen eerder overtuigd door de redenen,
die ze zelf hebben ontdekt, dan door de redenen die door anderen zijn aangedragen”

Blaise Pascal, 17e eeuw



Stages of change

Voorbeschouwing



Overpeinzing



Voorbereiding



Actie



Gedragsbehoud

oprecht en nieuwsgierig de ambivalentie onderzoeken: als iemand zijn eigen voordelen (en ook wat nadelen) duidelijk krijgt, kan overtuiging en een besluit ontstaan

LUISTEREN

Een persoon die luistert, ook al is het maar voor even, heeft maar één punt op de agenda staan: het perspectief en de beleving van de ander begrijpen.



DE BASISVAARDIGHEDEN VAN MGCV



Open vragen



Reflectief luisteren

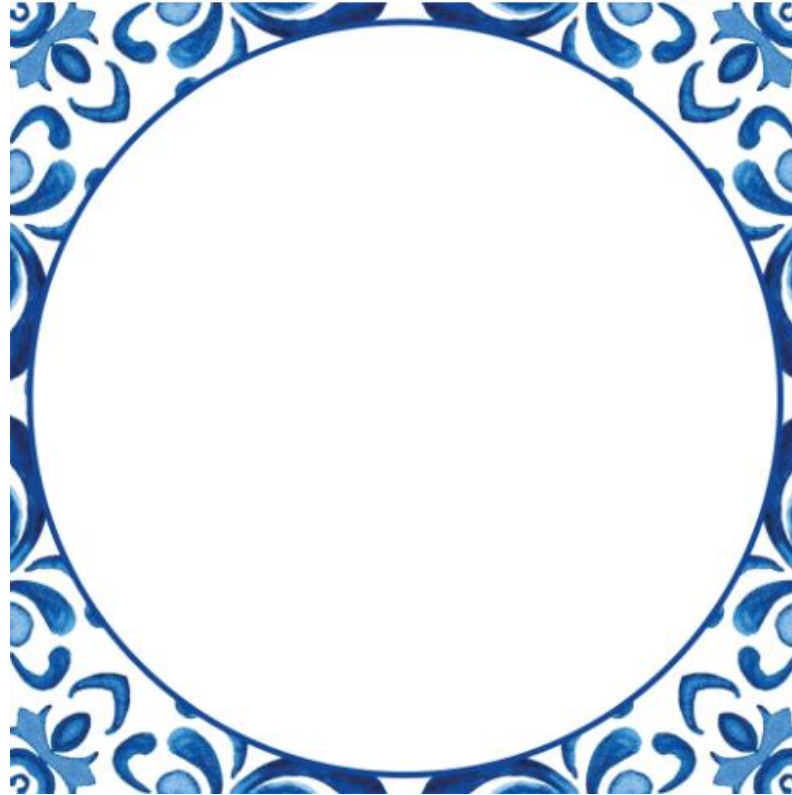


Bekrachten



Samenvatten

**Leuk dat je naar mijn workshop kwam:
Neem een tegeltje mee en vul zelf je take-home message in!**



Vragen of reactie: mail naar chantal.koppens@kpnmail.nl