

## ÅBRO – STYRKELSE AF SAMTALEKOMPETENCER

# Å

### Åbne spørgsmål:

Åbner for personens perspektiv, tanker, følelser og værdier.

# B

### Bekræftelse:

Fremhæver, støtter og opmuntrer personens indsats, styrker, ressourcer og værdier.

# R

### Refleksioner:

Spejler det personen siger og eventuelt også et bud på, hvad der ligger bag.

# O

### Opsummeringer:

Genfortæller det sagte. Opsamler buket af forandringsudsagn.

*Inspireret af: Miller W.R. & Rollnick S. Den Motiverende Samtale (2. udgave), Hans Reitzels Forlag, 2014.*

Desuden har Dualog udviklet kommunikationsspillet ÅBRO, som netop træner disse færdigheder.

På Dualogs hjemmeside er der en video under menu Læringsmaterialer, der introducerer spillet.



#### ÅBRO er et værktøj, der bruges til at:

- skabe forståelse for personen, når relationen skal opbygges.
- være navigations instrument, der vejleder og driver forandringsforløbet i samtalen.

ÅBRO følger en særlig rytme. Det er en vekselvirkning mellem spørgsmål, refleksioner, bekræftelse og opsummering.

*"En simpel rytme i den motiverende samtale er at stille et åbent spørgsmål og så reflektere det, personen siger, måske med to refleksioner pr. spørgsmål, som i en vals".*

Kilde: Miller, W. R. & Rollnick, S., Den motiverende samtale (2. udgave), Hans Reitzels Forlag 2014

#### I den motiverende samtale kan dette værktøj med fordel anvendes i:

- Alle samtals faser