Program motiverende intervju (MI) for kursledere av ”Bra mat” i Nordland

## 2. mai 2018 Scandic Bodø

|  |
| --- |
| 10:00 – 11:00 Grunnlagsarbeidet for å lykkes med endringssamtaler |
| 11:00 – 11:15 Pause |
| 11:15 – 12:15 Hvordan får vi til å sette et felles mål og deretter gå i en linje mot det? |
| 12.15 – 13.00 Lunsj |
| 13.00 – 13.45 Hente ut og forsterke endringssnakk 1 |
| 13:45 – 14:00 Pause |
| 14:00 – 14:45 Hente ut og forsterke endringssnakk 2 |
| 14:45 – 15:00 Pause |
| 15:00 – 15:45 Planlegging og tilbakefallsforebygging |
| 15:45 – 16:00 Pause |
| 16:00 – 17:00 Hvordan gjør vi dette i en gruppe?  19:00 Middag |
|  |

*Dagen vil inneholde en variasjon av læringsformer inkludert eksempler og øving på samtaleteknikkene.*

*Kursleder er Silje C. Wangberg. Hun er psykolog, har doktorgrad i endring av helseatferd, og er professor i folkehelse. Silje har jobbet med blant annet egenmestring av diabetes, røykeslutt, tidlig intervensjon ovenfor rusrelaterte problemer og rehabilitering etter hjertesykdom. Silje har undervist og veiledet i samtalemetoden Motiverende intervju siden 2011.*

**Program 3. mai**

|  |
| --- |
| 08:30 – 09:30 De nasjonale kostholdsanbefalingene og utvikling i norsk kosthold, «Handlingsplan for bedre kosthold» v/Kari Hege Mortensen, leder Folkehelse NFK og klinisk ernæringsfysiolog |
| 09:30 – 09:45 Pause |
| 09:45 – 11:30 Gjennomgang av kursmateriellet (kurslederhefte, faktaark og power-point presentasjoner) og gruppeoppgaver v/Carina Ottesen, ernæringsfaglig rådgiver og gruppeleder Frisklivssentralen i Bodø |
| 11:30 – 12:15 Lunsj |
| 12:15 – 14:00 Gjennomgang av kursmateriell og gruppeoppgaver fortsetter |
| 14:00 – 14:15 Pause |
| 14:15 – 15:00 Oppsummering og avslutning |
|  |

Kursdagen bygger på kurskonseptet Bra mat for bedre helse og tar for seg sunne matvarevalg, fem om dagen, regelmessige måltider, porsjonsstørrelser, varedeklarasjoner, kostfiber, salt og sukker, fettkvalitet og matlaging.