

อ. อารมณ์ : แรงบันดาลใจสร้างได้ด้วยตัวเรา

1. การสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

1.1 การใช้เทคนิค MI (Motivational Interviewing) หรือเรียกว่า เทคนิคการสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเทคนิคการสนทนาสร้างแรงจูงใจมีหลักสำคัญคือ

- สร้างความร่วมมือมากกว่าการเผชิญหน้า หรือเป็นคนละพวกกัน
- การดึงความต้องการออกมาและความตั้งใจ
- ให้ความสำคัญในการ คิด เลือก และวางแผน ไม่ใช่การบีบบังคับ

1.2 แนะนำแบบสั้น (Brief advice: BA) หมายถึง การให้ข้อมูลเชิงปรึกษาในเวลา 5-10 นาที วัตถุประสงค์เพื่อสร้างความตระหนักเน้นการสร้างแรงจูงใจไม่เน้นคำแนะนำ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะจะกระตุ้นให้เกิดการคิดพิจารณาจนเกิดความตระหนักและสนใจมีความพร้อมในการรับฟังข้อเสนอแนะมี 3 ทักษะที่จำเป็น 3 ข้อ

- ชมเป็น
- ถามเป็น
- แนะนำเป็น

2. กิจกรรมการสร้างแรงบันดาลใจสร้างได้ด้วยตัวเรา

กิจกรรมที่ 1 : 3 คำถามสุขภาพ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมความรู้ทักษะในการตั้งคำถามด้านสุขภาพของตนเอง

อุปกรณ์

วิธีการดำเนินกิจกรรม โมเดล/ตัวอย่างกรณีศึกษา 3 คำถามสุขภาพ
ฝึกการตั้งคำถามของตนเอง
สรุปกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 2 : แลกเปลี่ยนเรียนรู้จาก โมเดลต้นแบบ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับต้นแบบด้านสุขภาพ

อุปกรณ์

วิธีการดำเนินกิจกรรม แนะนำตัว และกลุ่มสัมพันธ์
สัมภาษณ์ โมเดลต้นแบบด้านสุขภาพ เช่น การลดน้ำหนัก ข้อเช่าเสื่อม ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น
สรุปกิจกรรมการเรียนรู้