

Uitleg bij de 5 fasen model Prochaska & Di Clemente



De 5 fasen van verandering

Plaatje gebaseerd op het transtheoretisch model van de 5 fasen van verandering van Prochaska & Di Clemente (1977).

fase 1: voorstadium (of precontemplatie)

Je staat nog niet stil bij gedrag of verandering daarvan, maar soms krijgen we nieuwe informatie die met bepaald gedrag te maken heeft.

fase 2: overwegen (of contemplatie)

Op basis van nieuwe informatie overweeg je om bepaald gedrag te veranderen.

fase 3: besluiten (of voorbereiden)

Je hakt de knoop door. Afhankelijk van hoe de balans van argumenten doorslaat, besluit je niets te doen of te onderzoeken hoe je een verandering van je gedrag voor elkaar kan krijgen.

fase 4: handelen (of uitvoering)

Je probeert het nieuwe gedrag uit. Het is belangrijk om te weten dat tegenargumenten (verlies) zwaarder wegen dan argumenten vóór verandering (winst). Als je bang bent ergens spijt van te krijgen, blijf je vaak liever bij het oude.

fase 5: volhouden (of consolidatie)

Als het uitgete probeerde gedrag bevalt, dan is er een kans dat je het blijft doen. Het gedrag is veranderd en de nieuwe standaard.

fase 6: terugval

Helaas komt het geregeld voor dat je het nieuwe gedrag niet volhoudt. Je slaagt er dan toch niet in het nieuwe gedrag vast te houden. Misschien bevalt het niet (levert het niet op wat je had gedacht) of misschien lukt het niet.

Coachen gaat over gedrag.

Alles wat mensen doen is een keuze / een afweging tussen het doel en de opbrengst!

Wat wil ik en hoe krijg ik dat voor elkaar.

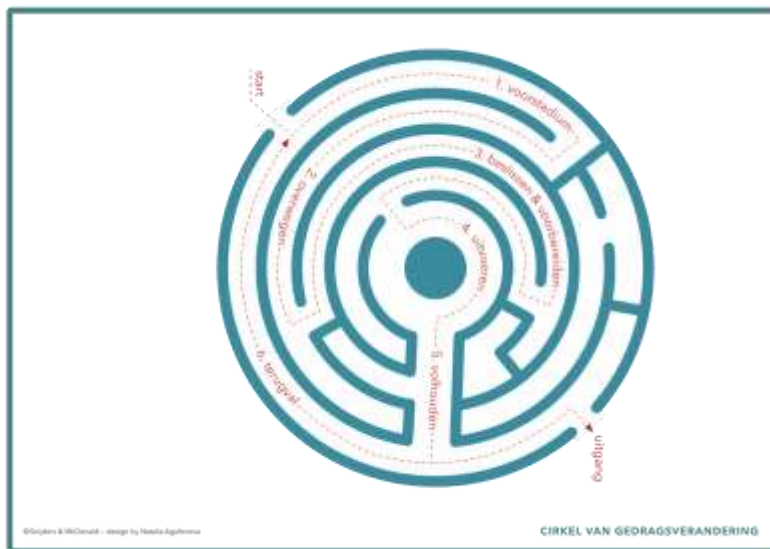
Soms wil je iets maar is iets anders in jezelf sterker. Je zegt ik wil, maar je doet het niet.

Als coach ga je hier mee aan de slag.

Je vraagt, je constateert, vertelt wat je ziet en hoort (zonder oordeel) en je motiveert de cliënt om het anders te doen en geeft handreikingen aan de cliënt om het doel te halen.

Maar het is altijd de cliënt die werkt en de coach die vraagt, informeert en stimuleert.

Het model in beeld gebracht m.b.v. de motivatiecirkel



© Alle rechten voorbehouden – Gezond & Weldoen (www.gezondenweldoen.nl)

Design Natalia Agavonova

WAT DOE JE ALS COACH?

1. ER ACHTER KOMEN IN WELKE FASE CLIËNT ZIT
2. DE CLIËNT BEWUST MAKEN VAN DE MOTIVATIECIRKEL EN WAAR HIJ/ZIJ ZIT
3. BEGELEIDEN NAAR DE VOLGENDE STAP, BEWUSTE KEUZES.

