

# Pressmeddelande

Stockholm 3 maj 2023

Alla vill skapa trygga, motiverade team – men hur gör man i praktiken?

Hur kan vi engagera medarbetare? Hur skapar vi en psykologiskt trygg arbetsmiljö? Hur kan chefer och ledare bli tryggare i sitt ledarskap? Enligt kommunikationstränaren *Maria Högberg* är det självklara svaret **MI, motiverande samtal**.

– **MI** är ett kraftfullt verktyg i ett modernt ledarskap som får andra att växa och utvecklas. Nu är hon bokaktuell med *MI – motiverande samtal för chefer och ledare*.

Motiverande samtal (motivational interviewing, MI) är en praktisk och konkret samtalsmetod, ett förhållningssätt som fokuserar på att stärka en persons inre motivation och stimulera till förändring. För samtalsledaren handlar det till stor del om att lyssna med hundra procents intresse, att visa respekt, empati och acceptans samt att betona autonomi och optimism. Det är ett sätt att omsätta empati till praktik och skapa psykologisk trygghet.

– Jag vet att MI gör skillnad när det gäller att få med sig andra vid förändring, att bygga allians och samarbete och komma vidare vid svårigheter, utmaningar och hinder. Och för ledaren är det tryggt att ha tillgång till konkreta verktyg vid svårare situationer.

*MI – motiverande samtal för chefer och ledare* är en praktisk handbok som tar avstamp i MI på en chefs- och ledarskapsarena. Författaren går igenom teorin och grunderna i såväl förhållningssättet som samtalsmetoden och ger många tips och förtydligande exempel. Boken ger konkreta verktyg för att skapa större engagemang och motivation hos medarbetare, främja goda relationer och samarbeten samt hantera motstånd och svåra samtal.

– Ju mer MI-anda du visar som chef och ledare, desto mindre friktion och svårigheter i den relationella delen kommer du att behöva hantera. Jag hoppas att de som använder metoden ska känna sig trygga i utmanande samtal och hitta vägar förbi utmaningar.

## Om författaren

Maria Högberg, fil.kand. i idrottsvetenskap och leg. sjuksköterska, är kommunikationstränare och handledare för chefer och personalgrupper med tjugo års erfarenhet inom utbildning och föreläsning. Hon är medlem av Motivational Interviewing Network of Trainers (MINT).

## Om boken

Titel: **MI – motiverande samtal för chefer och ledare**

ISBN: 978-91-7741-379-0

Utgivning: 2 maj 2023

Sidor: 96

Pris: 250 kr exkl. moms

Boken finns hos bokhandlare på nätet och i butik samt på [www.gothiakompetens.se](http://www.gothiakompetens.se)

## Presskontakt

Pia Leufstedt, Gothia Kompetens

Projektledare Marknad Vård & Omsorg

[pia.leufstedt@gothiakompetens.se](mailto:pia.leufstedt@gothiakompetens.se), 072-050 39 04

## För en bättre dag på jobbet

Gothia Kompetens arbetar med kompetensutveckling och kunskapsförmedling för och av oss som jobbar med förskola, skola, vård och omsorg. Tillsammans utvecklar vi både verksamheter och människorna i dem. Verksamhetsnära kompetensutveckling – för en bättre dag på jobbet.