

# ceExcellence

nå din fulla potential

## Beteendeförändring – modell

I motivation- och coachingsarbetet underlättar det att förstå faktorer som ligger bakom förändringsprocessen, och som påverkar individers förmåga att skapa förändring.

Den amerikanske psykologen James O. Prochaska, utvecklade en modell för beteendeförändring och tillämpas vanligen inom kognitiv beteendeterapi och lösningsfokuserad terapi. Modellen beskriver förändringsprocessens sex faser i en spiral som påminner om en hermeneutisk spiral mot ständigt nya ställningstaganden och förändringar i sätt att uppfatta och vara:

1. ingen tanke på förändring (precontemplation): ingen tanke på behov av förändring
2. överväger förändring (contemplation): känner behov av förändring och funderar på att göra något
3. beredd att göra något (preparation): man kan tänka sig att aktivt göra något åt sin situation och sig själv
4. vidtar åtgärder (action): man ändrar sitt sätt att vara och tänka i bestämd riktning
5. befäster förändringen (maintenance): man söker hålla fast vid det nya sättet att vara och den nya situation som man skapat åt sig

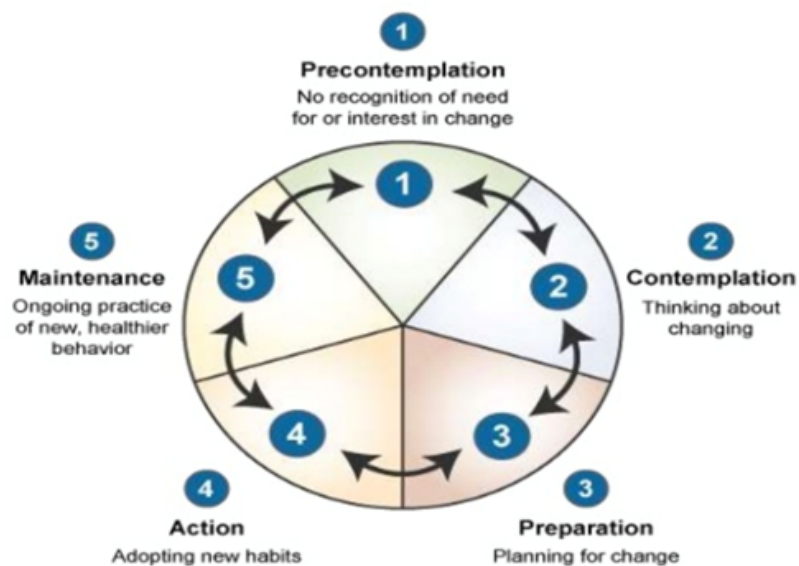
Modellen svarar på frågor om hur förändringar sker, när och vad förändringen handlar om och vilar på tre pelare.

1) Den ena kallas processer vid förändring, Processes of Change, vilken innehåller de olika kognitiva processer som människan använder sig av vid förändring.

2) Den andra delen kallas för stadier vid förändring, Stages of Change, vilka innehåller olika skeenden med specifika psykologiska utmaningar, som människan behöver gå igenom i sin förändring.

3) Den sista och tredje delen kallas för förändringens nivåer, Levels of Change. Med hjälp av nivåerna fås en uppfattning om vilka faktorer, som kan hindra utförande av förändring och vad icke-önskat beteende kan bero på.

### “Stages of change” Transtheoretical model of behaviour change

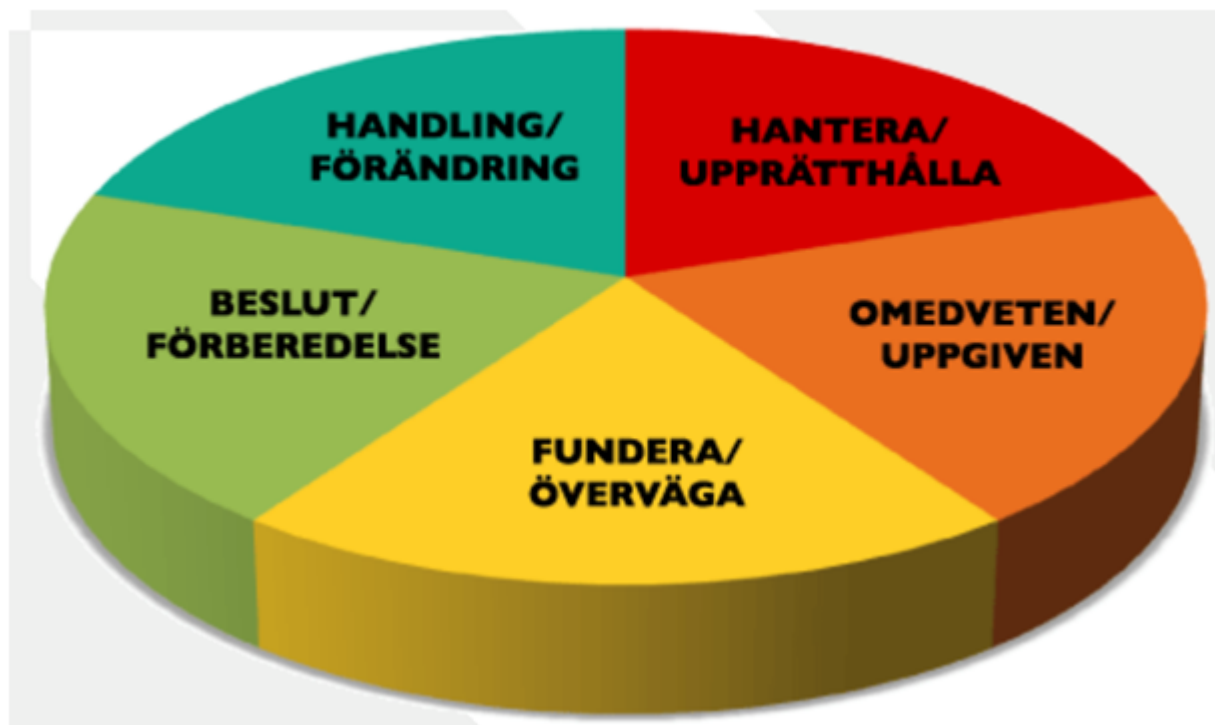


Prochaska, DiClemente & Norcross (1992)

# ceExcellence

nå din fulla potential

En svensk tolkning och översättning på modellen:



## Reflektionsfrågor

- På vilket sätt kan du öka individens förmåga till förändring?
- Finns det delar och stadier som du kan utveckla, och isåfall på vilket sätt?
- På vilka områden och sätt kan du tillämpa modellen i ditt arbete?