

MOTIVOIVA VUOROVAIKUTUS LIIKUNNAN EDISTÄMISESSÄ:

**Koulutus liikunnan alan ammattilaisille
koetaan hyödylliseksi ja on
toteutuskelpoinen verkkovälitteisesti**

Koulutuksen tavoitteena oli vahvistaa liikunnan alan ammattilaisten motivoivan vuorovaikutuksen osaamista. Tutkimuksessa selvitettiin uudistetun koulutuksen hyväksyttävyyttä.

TOTEUTUS

- Kuusi koulutuskertaa (à 2h) Zoomissa pienryhmissä (n. 13-16 hengen ryhmät)
- Keväällä 2022
- Yhteensä 145 osallistui koulutukseen: liikunnanopettajia, fysioterapeutteja, liikunnanohjaajia, terveydenhoitajia, urheiluvalmentajia
- Tutkimuksellinen arviointi kyselyin ja haastatteluin

Koulutustiimissä professori Nelli Hankosen johtaman Behaviour Change & Wellbeing -tutkimusryhmän jäseniä



KOULUTUKSEN VAIKUTUKSET

Alustavat tulokset:

- *Autonomiaa tukeva vuorovaikutustyyli* (esim. avoimet kysymykset, eläytyvä ja heijastava kuuntelu) lisääntyi.
- *Kontrolloiva tyyli* (esim. pakottavan puhettavan käyttö, määräily) väheni
- *Kaoottinen tyyli* väheni (esim. sekava puhetapa, ei anneta perusteluja).

TULOKSET



Koulutuksesta pidettiin ja se koettiin hyödylliseksi

“Koulutuksesta saa hyvät eväät keskustella asiakkaiden kanssa myös vaikeista asioista.”



Koulutustapa ja tukimateriaalit olivat ymmärrettäviä ja konkreettisia

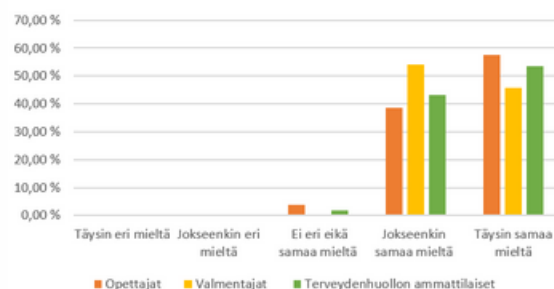
”- - käytännönläheisyys toi helposti ymmärrettäväksi ja näkyväksi, mistä koostuu hyvä vuorovaikutus ja miten sitä voi harjoitella.”



Suositeltiin myös kokeneille kollegoille

“Vaikka motivoivan vuorovaikutuksen tekniikat ovat varmasti monille tuttuja, oma kuva niiden todellisesta käyttämisestä on helposti liian ruusuinen. Sopivan mittainen kurssi muutoksen tekemiseen arjen työssä.”

Pidin koulutuskokonaisuudesta



JOHTOPÄÄTÖKSET

Koulutuksen hyväksyttävyyks oli erittäin korkea kaikissa ammattiryhmissä. Ennen ja jälkeen toteutetuissa mittausten mukaan vuorovaikutustyyli muuttuivat toivottuun suuntaan.

Koulutuksen vaikuttavuutta todellisiin vuorovaikutustyylin muutoksiin sekä kohderyhmien motivaatioon ja liikuntaan pyritään seuraavaksi arvioimaan laajemmassa vertailuasetelmassa.