

Motivasjon og handlekraft i endringstider!

Utdanningsforbundet Bærum
5. desember 2022


TROND ULLENES
Sterk Formidling



Motivasjon

Motivasjon handler om at ting betyr noe for deg.

For at ting skal bety noe, trenger du å oppleve at **DU BETYR NOE.**





Grunnleggende trygghet: Å være en del av flokken

Vi trenger alle aksept, forståelse og empati
- å kjenne at vi betyr noe og hører til.

Behovene,
- våre dypeste
motivasjonskrefter.



**Alt vi gjør,
gjør vi for å dekke
våre grunnleggende,
universelle behov.**



Men noen ganger
velger vi en lite
fruktbar **strategi.**



Eksempler på psykologiske behov:





Begrenset ressurstilstand

- FRUSTRERT, OVERVELDET, IRRITERT, SINT, USIKKER,
- REDD, TRIST, FORTVILET, OPPGITT.

Begrenset ressurstilstand

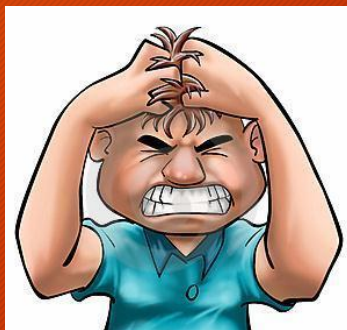
Frykt/stress-modus.

Operer fra den eldre delen av hjernen (reptil-hjernen),
begrenset til 3 funksjoner:

Fight (kritisere, anklage, finne feil og mangler)

Flight (finne unnskyldninger, skyld på noen, synes synd på seg selv)

Freeze (likegyldighet, passivitet)





**Ubehagelige følelser forteller oss
av vi har udekkede behov.**

**THE PURPOSE OF PAIN
IS TO MOVE US INTO
ACTION.**

**IT IS NOT TO MAKE US
SUFFER.**

Tony Robbins



Når behovene
våre blir
møtt/anerkjent,
har vi KRAFT.



KRAFT og ROBUSTHET
til å takle stress og håndtere
utfordringer på best mulig måte.



Ressurssterk tilstand

Det produseres hormoner som styrer
bl.a.:

- ✓ Vilje
- ✓ Oppmerksomhet
 - ✓ Ro
 - ✓ Våkenhet
- ✓ Motivasjon
- ✓ Læring



Ressurssterk tilstand



- Vi kjenner oss opplagte og kraftfulle
- Immunforsvaret stimuleres
- Vi tenker klart og ser lettere muligheter og løsninger



Ressurssterk tilstand

- Vi tar raskere og bedre beslutninger
- Vi jobber smartere og mer effektivt
- Vi samarbeider og kommuniserer bedre med andre



Dine intensjoner er avgjørende!

Hva forventer du?





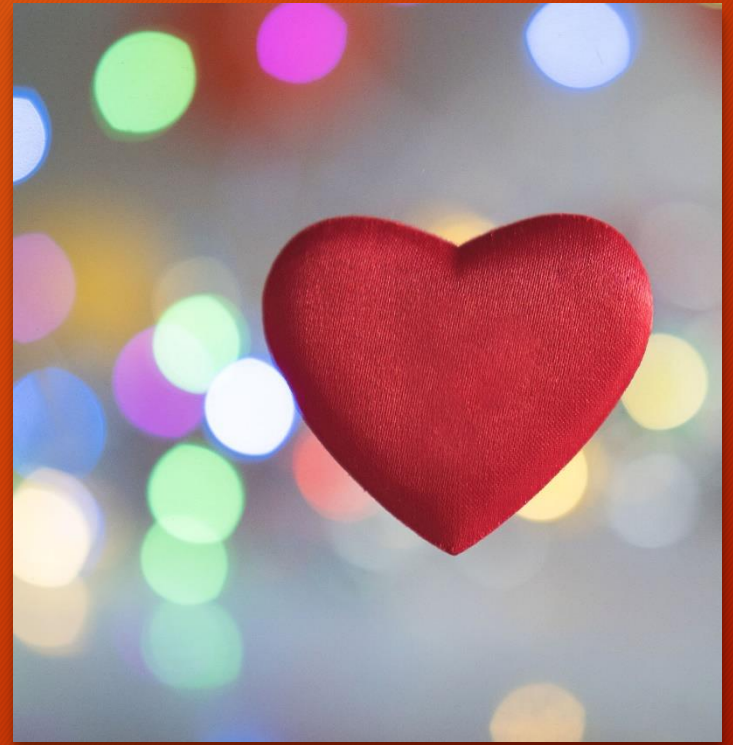
Pass på Frustrasjonsfella

Frustrasjoner gir deg
ikke det du vil ha!

When you change the way you look at things, the things you look at change.



Verktøy for handlekraft



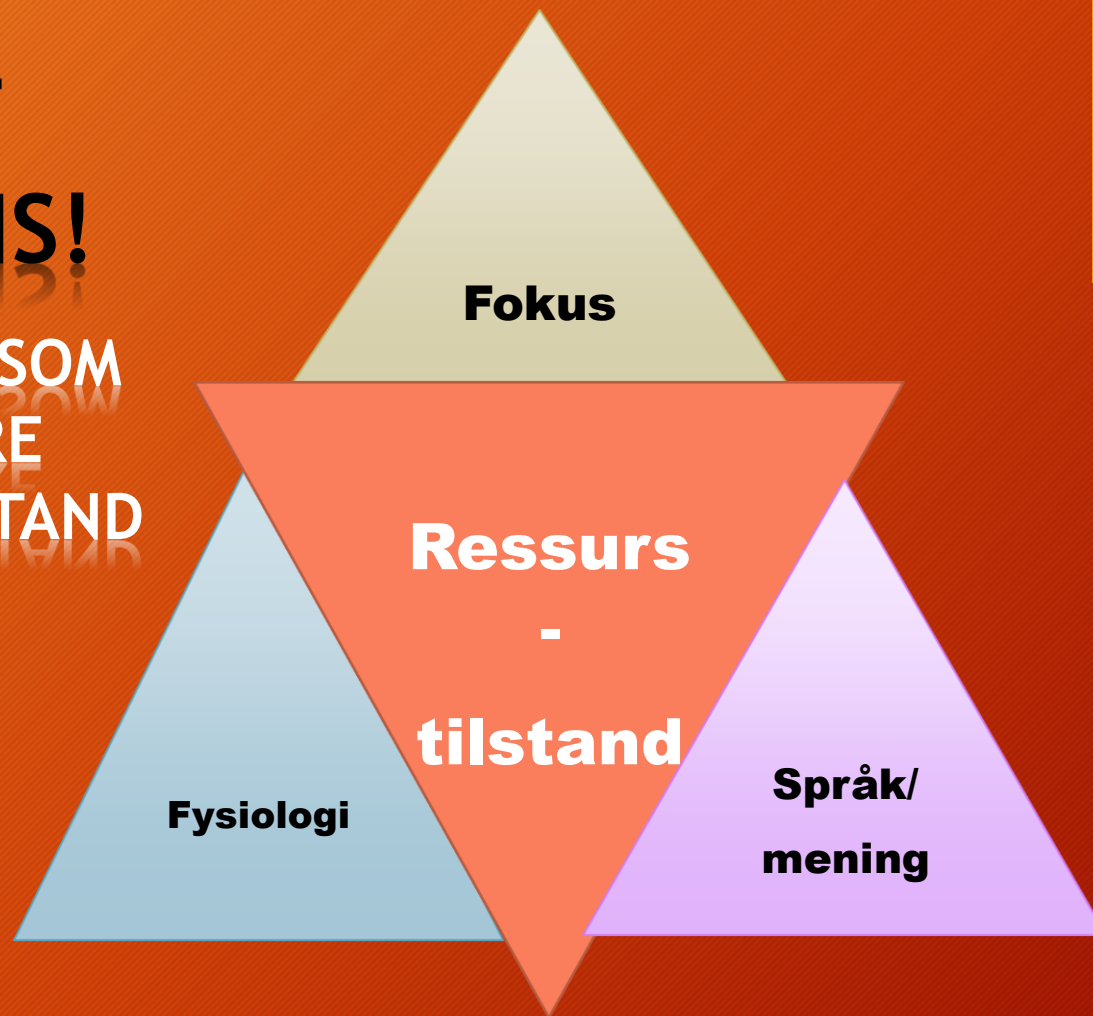


**Kunsten
å skape
kontakt.**

**Nysgjerrig og undrende,
- som intensjon!**

SHIFT HAPPENS!

ELEMENTER SOM
KAN ENDRE
RESSURSTILSTAND



Grunn-
muren



Empatisk kontakt

Fokus = følelser



Det du fokuserer på, vokser!



Å snakke om
det vi er stolte
av og får til gir
energi!



Let etter styrker og
suksesser



Dialog som
skaper kontakt



Å kombinere så
stor grad av
tydelighet med så
stor grad av
omsorg som mulig.



Empati blir en nøkkel-ferdighet

Å **Lytte**, og prøve å forstå hva som rører seg i den andre av tanker, følelser og behov.



**Lytt etter BEHOV
bak ord og
handlinger.**

Gå på behovs-
jakt!



Trøste

Oppmuntring, synes synd
på, forståelsesfull

Stille åpne
spørsmål

Empati

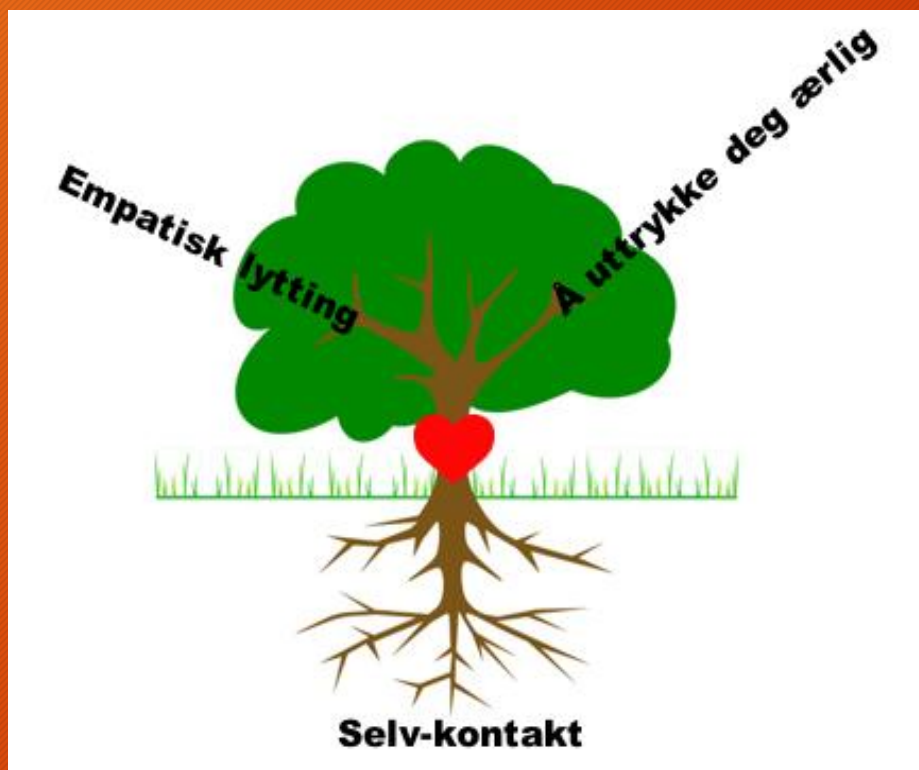
Gjette på følelser og
behov hos den andre

Belære

Undervise, forklare,
analysere

Gi råd

Livets tre



Selv-empati

- få kontakt med deg selv

Å AKSEPTERE det som er.

(Slik er det, akkurat nå!)

Å omfavne og ønske velkommen
DET SOM ER.

Oversette “dårlig samvittighet”,
“burde tanker”, uro og bekymring
til FØLELSER og BEHOV.

(Hva er det jeg lengter etter?)

Deretter se om det kommer ideer
til handling/strategi.

(Hvordan ser suksess ut?)



Empatisk kommunikasjon

En måte å kommunisere med seg selv og andre basert på selv-kontakt, ærlighet og empatisk lytting. Gir energi. Kan være helende.

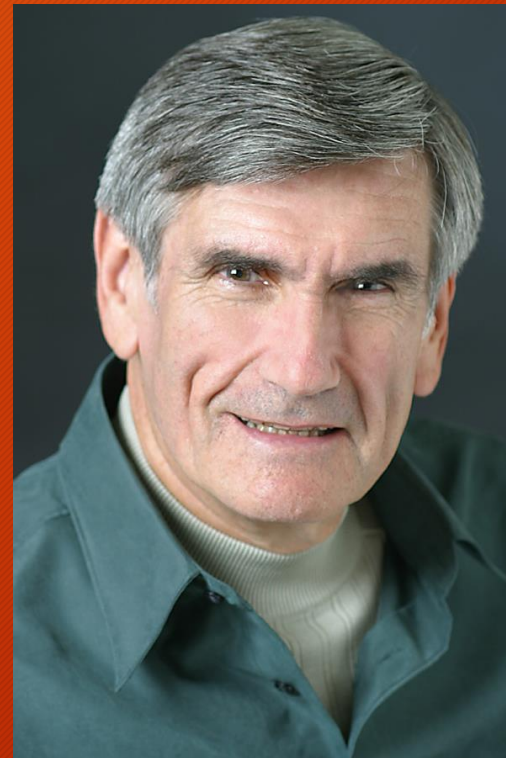
Dr. Marshall B. Rosenberg

Amerikansk psykolog og konfliktmegler, anerkjent for sitt arbeid verden over med konfliktdempende kommunikasjon og fredsarbeid.

Les mer på

www.ivk.no

www.cnvc.org



Kjært barn, mange navn

Marshall Rosenberg kalte sin kommunikasjonsmodell for **Nonviolent Communication**, inspirert av Gandhi og uttrykket *Ahimsa*, som betyr en tilstand i hjertet av fred og fravær av stress, uro, kritikk og nag.

Les mer om andre navn som brukes, bl.a. Sjiraffspråket, her

<https://trondullenes.com/407950528.html>



Energi gjennom indre motivasjon

- Vi har iboende ønske og kraft til å bidra til at vi selv og andre lykkes.
- Når behovene våre blir anerkjent, frigjøres denne kraften, og setter oss i en ressurssterk tilstand.
- I denne tilstanden har vi tilgang til alle våre ressurser, vilje og kreativitet.



Å bestemme seg gir kraft!





Å bestemme deg for hvordan du ønsker å påvirke deg selv og andre, hjelper deg på veien.

Det er
mulig å
le i
regnet!



Einstein

“Du kan leve livet på to måter:
Enten som om ingenting er et mirakel, eller
som om alt er et mirakel.»



Takk for meg!

Tlf. 926 04 600

trond@ullen.es.no

www.trondullen.es.no



TROND ULLENES

Sterk Formidling