

# "Om motivasjon, egenverdi og selvledelse....

- et motivasjons- og inspirasjons-foredrag ved Trond E.Haukedal

## Norsk Industri og Fellesforbundet

HMS-samling på Quality Olavsgaard Hotel,

**Oslo 10 mai 2010**



Tlf: 95809544

Mail: [trond.haukedal@goforit.no](mailto:trond.haukedal@goforit.no)

**TROND HAUKEDAL AS**



[www.trondhaukedal.no](http://www.trondhaukedal.no)

# Livet.....



- Livet vårt er en livslang kjøretur.
- Uansett opplevelser og hendelser underveis, samt skiftende ”vær og føreforhold” .....
- **Så må vi aldri forlate førersetet !**



# Motivasjon anno 2010:

- Er svært viktig: Ingenting påvirker livskvaliteten og produktiviteten mer – enn vår motivasjon.
- Alle ”vet” at vi bør være motivert.
- Hvor mange har en sterk motivasjon – i praksis ?
- Motivasjon er en følelse. Hvor mange kjenner du i ditt nettverk som er gode på følelser ?



# Den "robuste personligheten"

- **Trygghet:** Oversikt og bevissthet over egne ressurser. Målbevisst. Ydmyk og respektfull i sitt møte med andre mennesker. Åpen og positiv.
- **Engasjement:** Evne til å tro på seg selv. Være tilstede i sitt eget liv og bruke energien konstruktivt. Våge å delta fullt og helhjertet i livets mange situasjoner.
- **Ta utfordringer:** At man ønsker og tør å bli utfordret og stimulert. Tolererer usikkerhet, og vet at enkelte tilbakeslag er naturlig – og lærerikt...



# Husk at du er menneske som kommuniserer med andre mennesker:

Å BLI  
SETT...

FØLE SEG  
BETYDNINGSG-  
FULL...

HA EN  
VERDI...



- **Kompetanse** er **Karosseriet** i den farkosten som skal føre oss inn i framtiden.
- **Selvbildet** vårt er **Motoren**.
- **Motivasjon** er **Bensinen**.



# Visjon

Dersom et menneske oppdager **sin egen verdi**, kan det skje revolusjoner....



**Hva** skaper "det psykologiske klimaet" i tilværelsen vår – som igjen påvirker **motivasjonen** vår – som igjen påvirker lysten til **samarbeid og kommunikasjon** – og som igjen påvirker **det vi gjør?**

- Den enkelte person sine holdninger
- Kroppsspråket
- Individuell og kollektiv selvtillit og selvfølelse
- Humør og engasjement
- Selvledelse-stil



Før : Fagkunnskap

Nå : **Kompetanse**

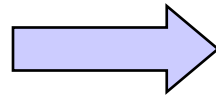
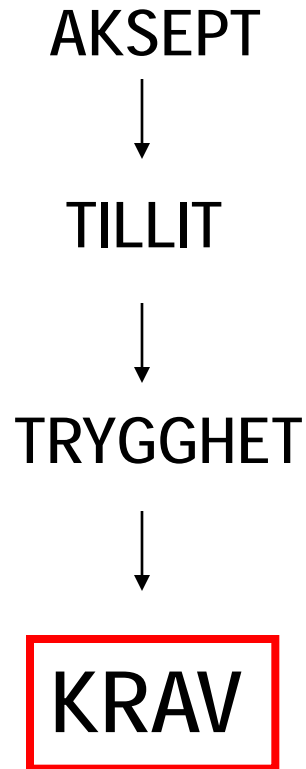
**FAGKUNNSKAP:** Fagkunnskap / faglig spisskompetanse, allmenn orientering og erfaring.

**PERSONLIGE EGENSKAPER** som er viktig i yrker og funksjoner med mellommenneskelig kommunikasjon: Empati/innlevelsessevne, kommunikasjonsevne, egenbevissthet, viljestyrke, vilje til ansvar, selvstendighet, egenverdi/selvtillit.

**MOTIVASJON:** Lysten til å gjøre ditt beste. Dine hverdagslige grunnholdninger, innstilling, vaner og mønstre.



## Veien til motivasjon

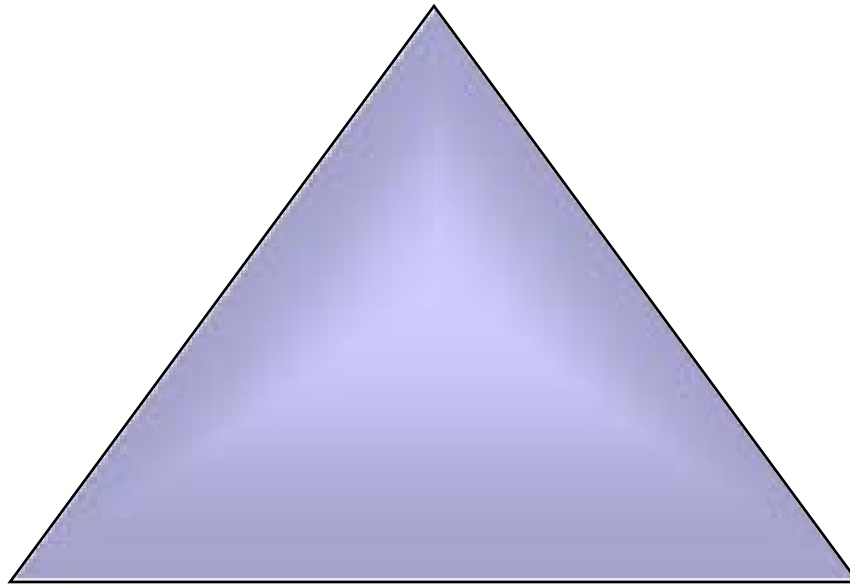


**MOTIVASJON**



# MENNESKET ER ET SAMSPILL AV 3 FAKTORER – MED ULIK FUNKSJON...

TANKENE  
VÅRE

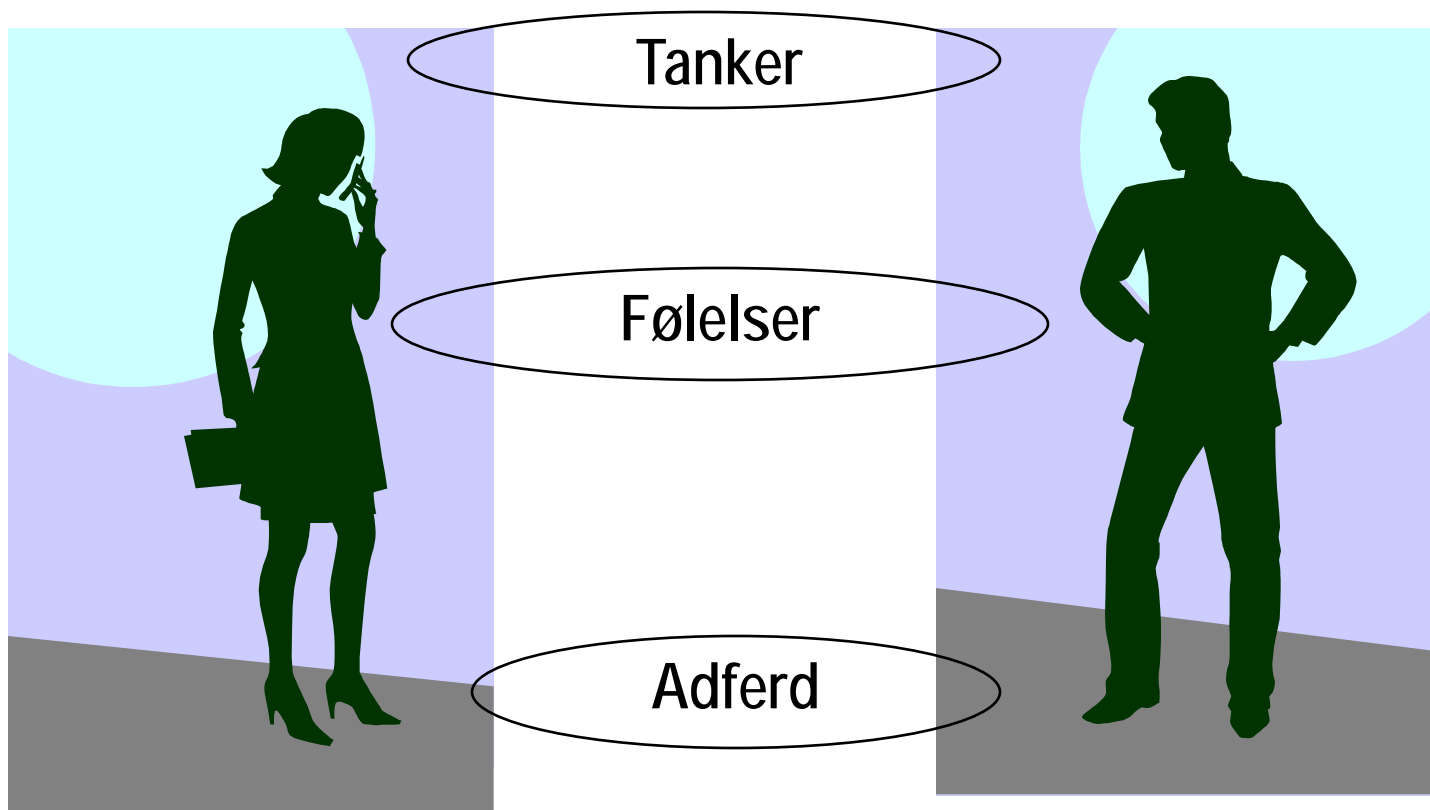


FØLELSENE  
VÅRE

ADFERDEN  
VÅR

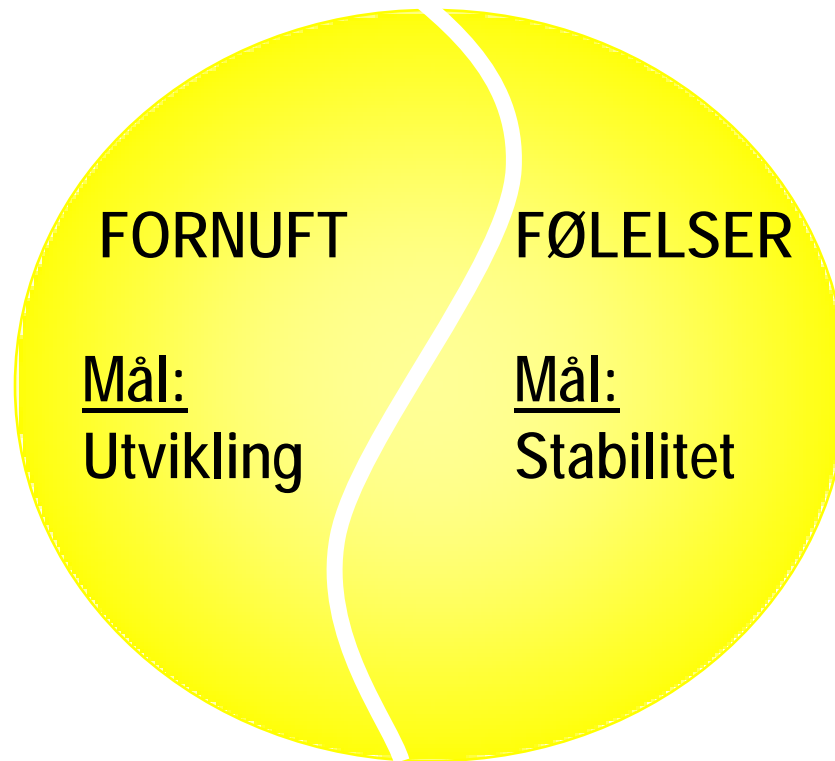


Et menneske kommuniserer på tre nivåer :

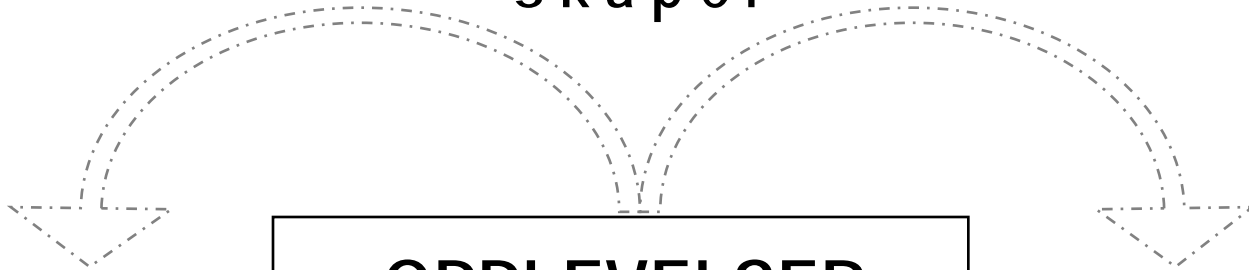


# Vår personlighet:

Men omstilling og endring – og pressede situasjoner - aktiverer menneskets iboende konflikt:



skaper



OPPLEVELSER



+

FØLELSER

÷



+

HOLDNINGER

÷



+

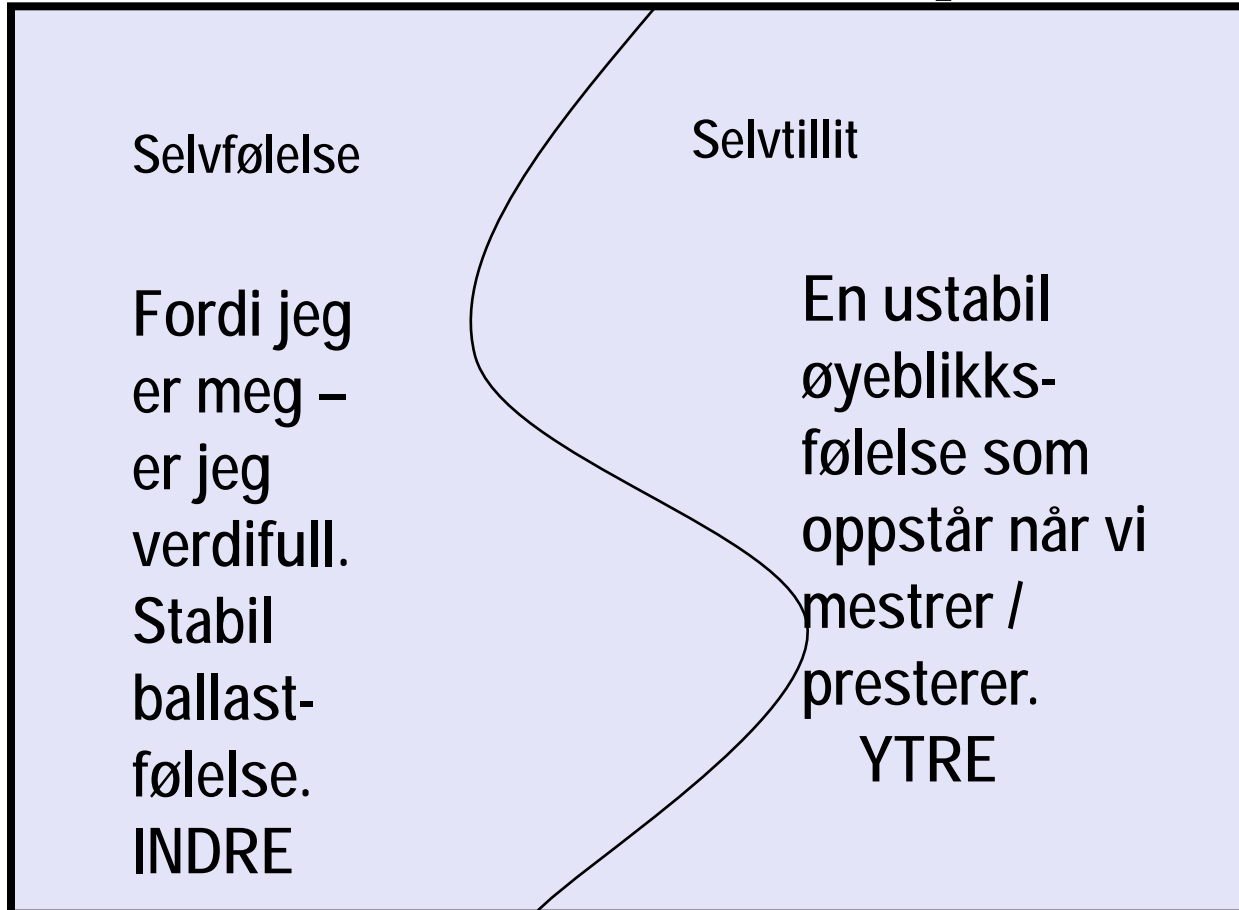
"KULTUR"

÷

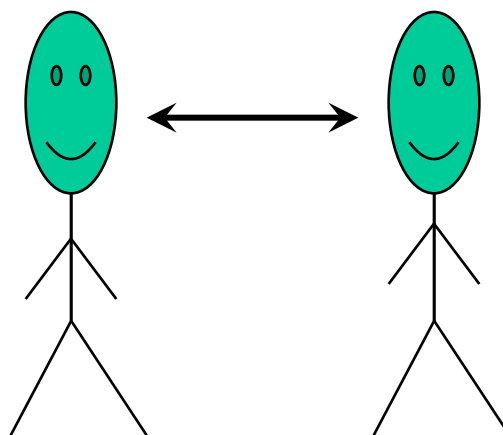
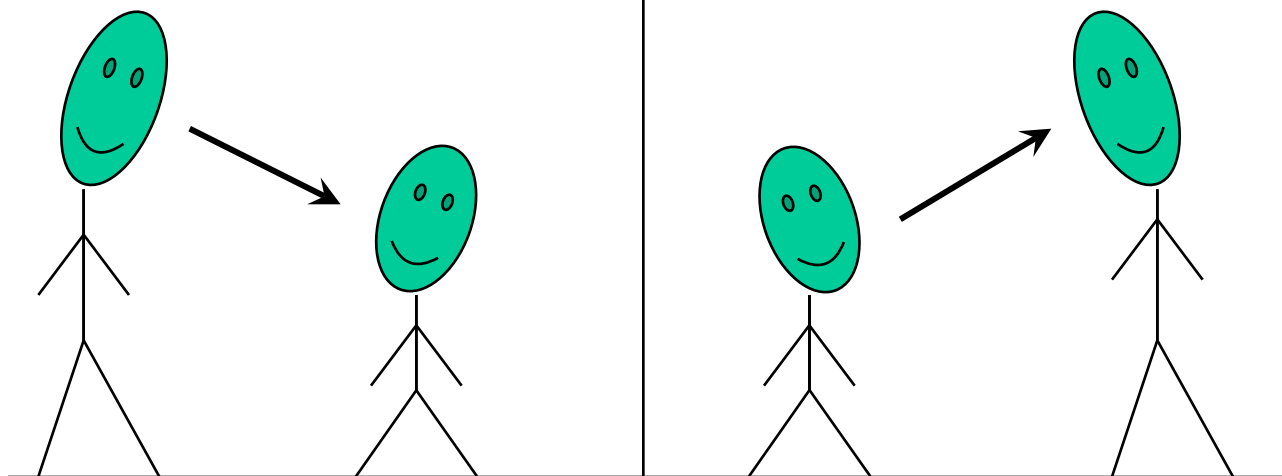


# Forholdet mellom selvtillit og selvfølelse:

Selvbilde / Grad av selvrespekt



# 3 TYPER KOMMUNIKASJON:



# Om tankene og holdningene våre:

Vi kan ikke hindre en  
fugl å fly over vårt  
hode.

Men vi kan unngå at  
den bygger rede på  
hodet vårt.



# Det starter med våre tanker ...

Vær oppmerksom på dine tanker, for de blir til ord.

Vær oppmerksom på dine ord, for de blir til handlinger.

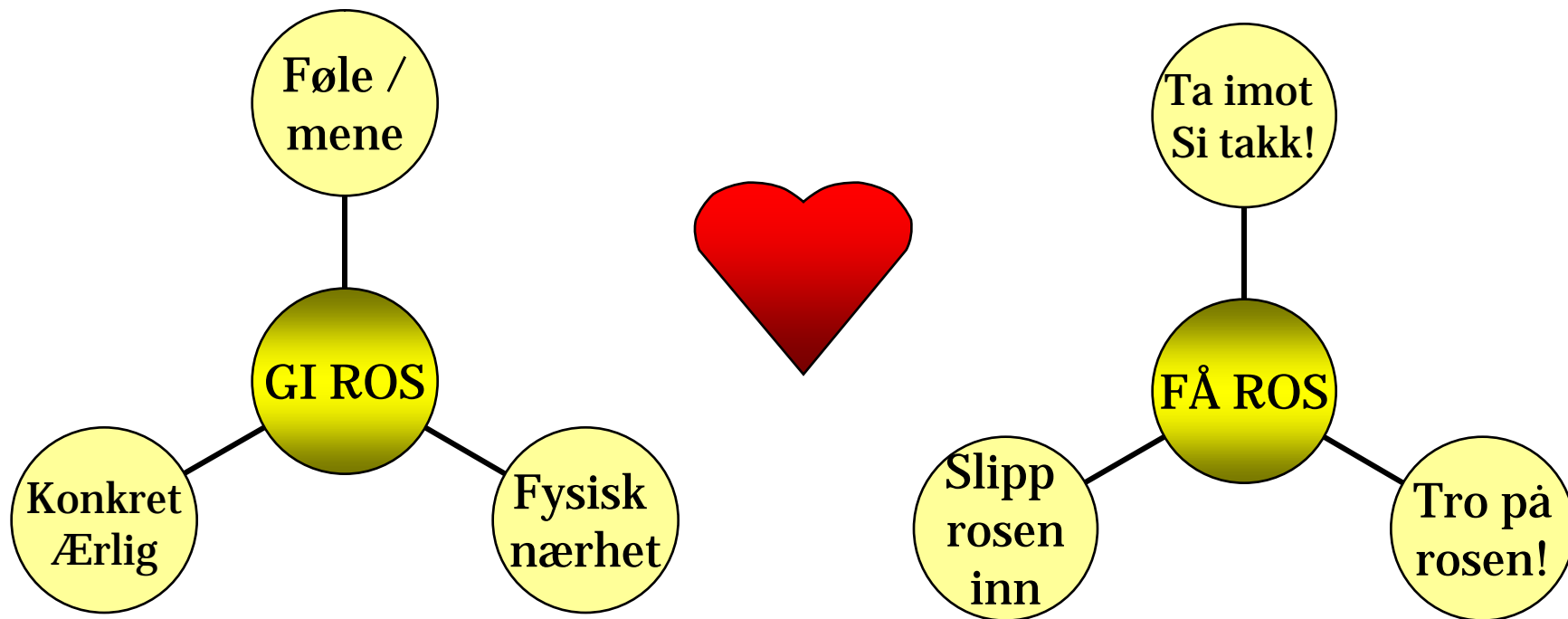
Vær oppmerksom på dine handlinger, for de blir til vaner.

Vær oppmerksom på dine vaner, for de blir din karakter.

Vær oppmerksom på din karakter, for den blir din skjebne.



# Kos Med Ros!



= Motivasjon



# Kinesisk ordtak:

Når sjelen får næring,  
blir personen vakker.  
Når personen er vakker,  
blir det harmoni i hjemmet.  
Når det er harmoni i hjemmet,  
blir det orden i landet.  
Når det er orden i landet –  
blir det fred i verden.

