



Hvor har jeg lagt min motivation?

Søren Holmgren
Horsens Holder

16. juni 2022

Bonus info

- Blinde lytter til andet musik end Stevie Wonder!
- Blinde laver ikke "High-Five"!



Min baggrund

Da jeg var 17 år, fik jeg at vide, at jeg på et tidspunkt ville blive blind

Jeg vandt OL-guld i
Sydney 2000 og
Athen 2004 i Goalball



Som nyansat i IBM vandt jeg prisen Rookie Of The Year for at være den bedste nye sælger i Europa-Mellemøsten-Afrika 2006

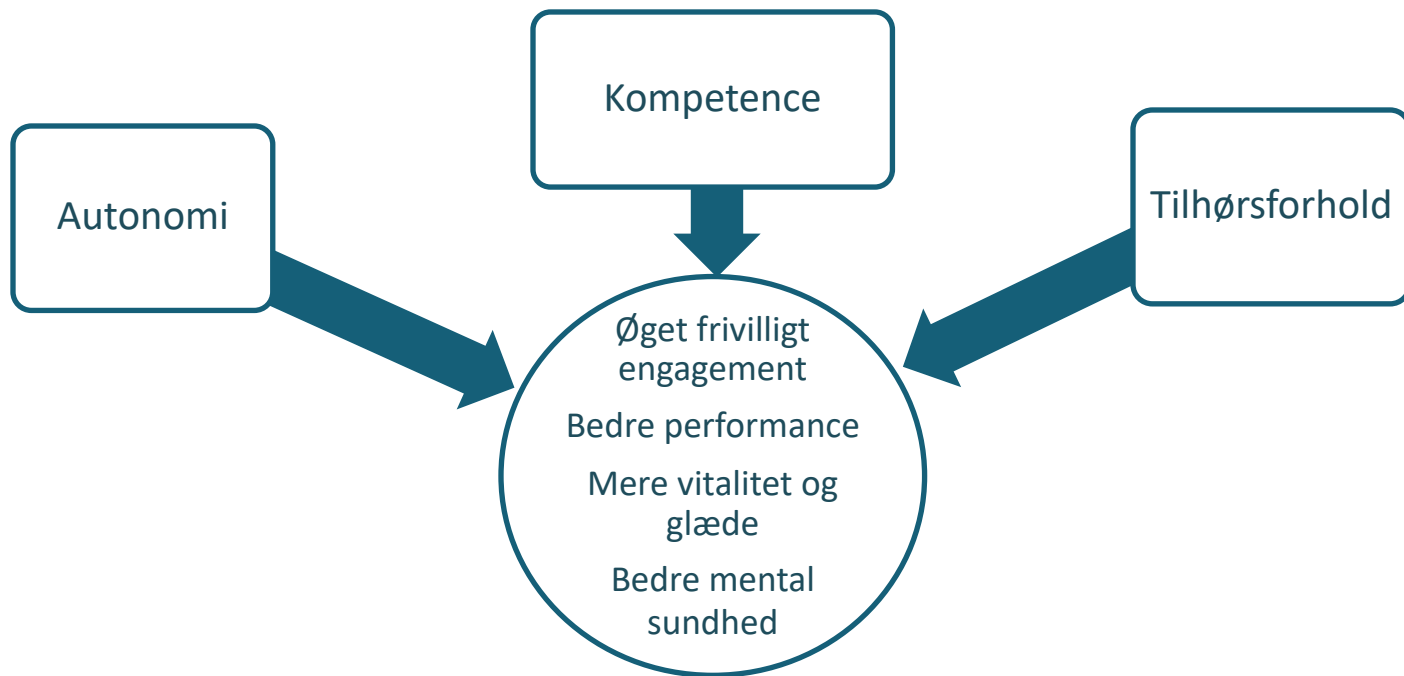
I dag ...

Jeg driver en konsulent- og kursusvirksomhed

Jeg er gift med Nadia og far til Isabella på 17 år og Anna på 14 år



Selvbestemmelsesteorien



Indre mål vs. ydre mål

- Målsætninger vedrørende personlige relationer, personlig vækst og dets lige giver behovstilfredsstillelse og fremmer dermed vores sundhed og trivsel
- Materialistiske, ydre målsætninger, så som berømmelse eller anden udefrakommende anseelse, fremmer ikke behovstilfredsstillelse – heller ikke når vi opnår disse mål



Refleksion

Hvad motiverer dig?

- indre mål?
- ydre mål?



Det mentale udgangspunkt



Fixed vs. growth mindset

Tankefælder for det fastlåste mindset:

- Se aldrig dum ud
- Undgå hårdt arbejde og bed ikke andre om hjælp
- Løb fra problemerne

Kendetegn på det udviklende mindset:

- Lær af det, der sker
- Arbejd hårdt, brug strategier og søg hjælp
- Lær af fejl

Refleksion



- Tænk på en situation, hvor du handlede ud fra et *fixed mindset*
- Tænk på en situation, hvor du handlede ud fra et *growth mindset*

Måltavle-tankegangen



5 - 0



6 - 0



7 - 0
(6 - 1?)





Refleksion

Hvad giver point på
din måltavle?



Opsummering

Motivation og indre mål

- Autonomi, kompetence og tilhørsforhold
- Indre mål skaber idealisme

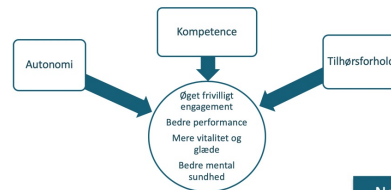
Det mentale udgangspunkt

- Det vi får ting til at betyde, afgør om vi får succes eller ej
- Undgå at blive ”sur for en sikkerheds skyld”

Måltavletankegangen

- Træn hjernen og få balance mellem det positive og negative

Selvbestemmelsesteorien



Sådan påvirkes vores motivation



Gensidighed



Positiv gengældelse, f.eks.:

- Prøvesmagninger i supermarkedet
- “Jeg giver frokost”
- Hare Krishna giver dig en blomst

Commitment og konsistens

- Jeg har fortalt mine venner, at jeg vil løbe et marathon
- Jeg plejer at stemme på liste Y
- Jeg tænker miljøvenligt



Social proof



- Bestille samme menu på restaurant
- Andre gør det, så må jeg også
- 75% af dette værelses tidligere gæster genbruger deres håndklæde

Autoritet

- Politiuniform eller lægekittel
- Statsministeren
- Jeg har i øvrigt en Ph.D. i Autoritet



Det, vi kan lide og tiltrækkes af



- Det er nemmere at sige ja til personer, vi kan lide eller kender
- Fysisk tiltrækning
- Sammenligning – vi er ens
- Komplimenter
- Sammenhold, f.eks. jeg er AC Horsens-fan

Frygt

- FOMO
- Deadlines for køb (tilbuddet udløber på tirsdag)
- Der er kun tre tilbage





Søren Holmgren

Web: www.itoi.dk

E-mail: mail@itoi.dk

Telefon: +45 2190 9999

Netværk: [LinkedIn](#) | [Facebook](#) | [Twitter](#) | [YouTube](#)