

**jeanette.fi - Optimizing
human performance by mental
training**



jeanette.fi_performancecoach



Föreställning
* Tankar
* Känslor
* Attityd

JEANETTE SZYMANSKI
**Mental & Performance coach, NLP-Trainer and
keynote speaker**

Phone **040 864 1381** Email **info@jeanette.fi**

jeanette.fi

LEDARSKAPETS INSPIRATIONSDAG 6.3

Höj motivation i ditt eget ledarskap!





Ledarskap är motivation!

Ledarskapets uppgift är just att få hela arbetsplatsen att samverka. Man vill kunna uppnå vissa uppställda mål.

Meningen med ledarskapet är att få medarbetarna (och sig själv också) att få lust till arbete, att utvecklas och finna nya idéer.

**Motivation smittar av sig och
därför är det avgörande att
du som ledare är topp
motiverad!**

**Motivation handlar om ett bra
SJÄLVLEDARSKAP.**

**Precis som du leder och motiverar din
personal, måste du leda och motivera
dig själv för att uppnå dina mål och
företagets mål.**

Vad är hemligheten bakom motivation?

JEANETTE SZYMANSKI

Självbestämmande - teorin!

(Edward Deci och Richard Ryan; Intrinsic motivation 1975)

JEANETTE SZYMANSKI

- **Autonomi:** Att känna dig fri att kunna fatta beslut enligt dina och företagets värderingar.



- **Kompetens:** Du upplever framsteg och märker förbättringar. Målen känns i högsta grad nåbara.



- **Samhörighet:** Du känner dig uppskattad och du upplever att du har stödd bl.a. i form av olika sociala nätverk (som t.ex. idag).



Tips för mer autonomi!

- Målet ska vara i linje med ditt eget. Resultatet är något du verkligen vill uppnå.
- Skapa möjligheter och utrymme för att kunna fatta egna beslut.

Tips för mer kompetens!

- Sätt mätbara mål som är anpassade till din nuvarande förmåga och situation (enligt MAKT modellen).
- Om du tar dig "vatten över huvudet" kommer lättare en känsla av misslyckande, vilket tär på motivationen.
- Satsa på din personliga utveckling och vidare utbilda dig. (Samma med medarbetarna spec. om de själva vill, kommer med förslag för att öka deras kompetensupplevelse.)
- Fira små framsteg längs vägen! (Dopamin)

Tips för samhörighet!

- Sök stöd från kollegor eller en coach som delar dina mål och värderingar.
- Anslut dig till gemenskaper eller grupper med liknande intressen för att få stöd och samhörighet.
- Var en del av ett team eller en grupp där du kan dela framgångar och utmaningar med andra. (En dag som idag är bästa exempel!)

Använd dig av självbestämmande - teorin även för dina medarbetare!

- Använd dig av självbestämmande teori när du arbetar med och stödjer dina medarbetare.
- Sträva efter att låta dem ha så mycket autonomi och kontroll som möjligt över deras arbetsuppgifter - inte detaljstyra.
- Erbjud dem alltid stöd och vägledning och säkerställ därmed en känslan av samhörighet.

Skapa förutsättningar för att du och dina medarbetare
kan uppfylla era psykologiska grundbehov!

Vi har olika mål, önsknningar, ambitioner
och drömmar, men vi har alla
samma psykologiska grundbehov!

De är till 80 % omedvetna, men styr oss i
vår vardag på flera olika sätt!

- Vi värderar behoven på olika sätt, och därför beter vi oss också olika.
- Vi tenderar att gilla "quick-fix" framom långsiktiga lösningar.
- Vi vill bort från smärta och gå mot njutning.
- Vi tillgodoser dessa behov på antingen positiva, negativa eller neutrala sätt.

1. SÄKERHET/TRYGGHET



JEANETTE SZYMANSKI

Frustration, kontroll och makt



JEANETTE SZYMANSKI

Perfektionismus





2. VARIATION/SPÄNNING



3. UNIK/SPECIELL



I Smoke Marlboro.



4. KÄRLEK/KONTAKT



JEANETTE SZYMANSKI



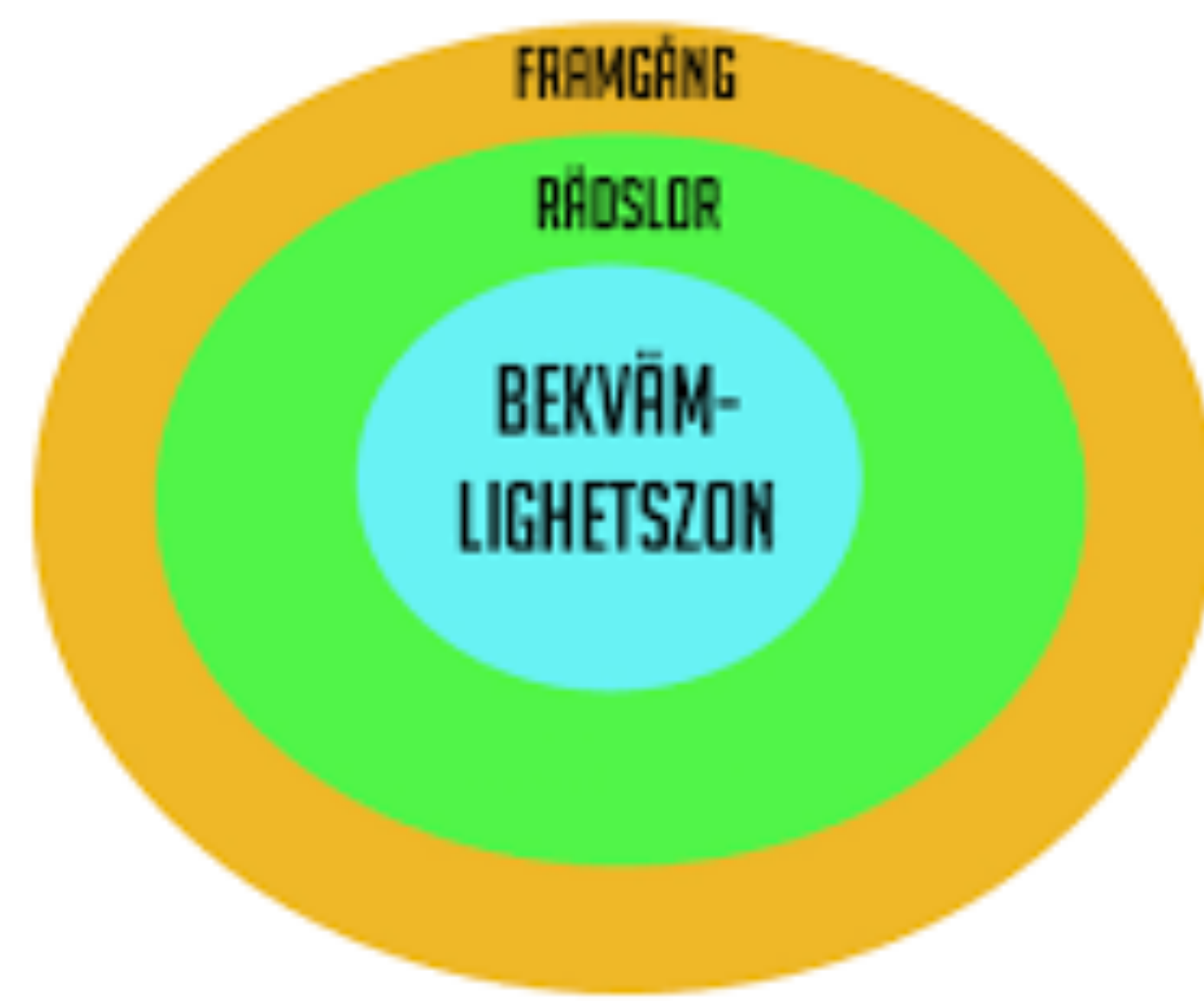
JEANETTE SZYMANSKI

5. UTVECKLING/ VÄXA



What doesn't kill you,
makes you stronger



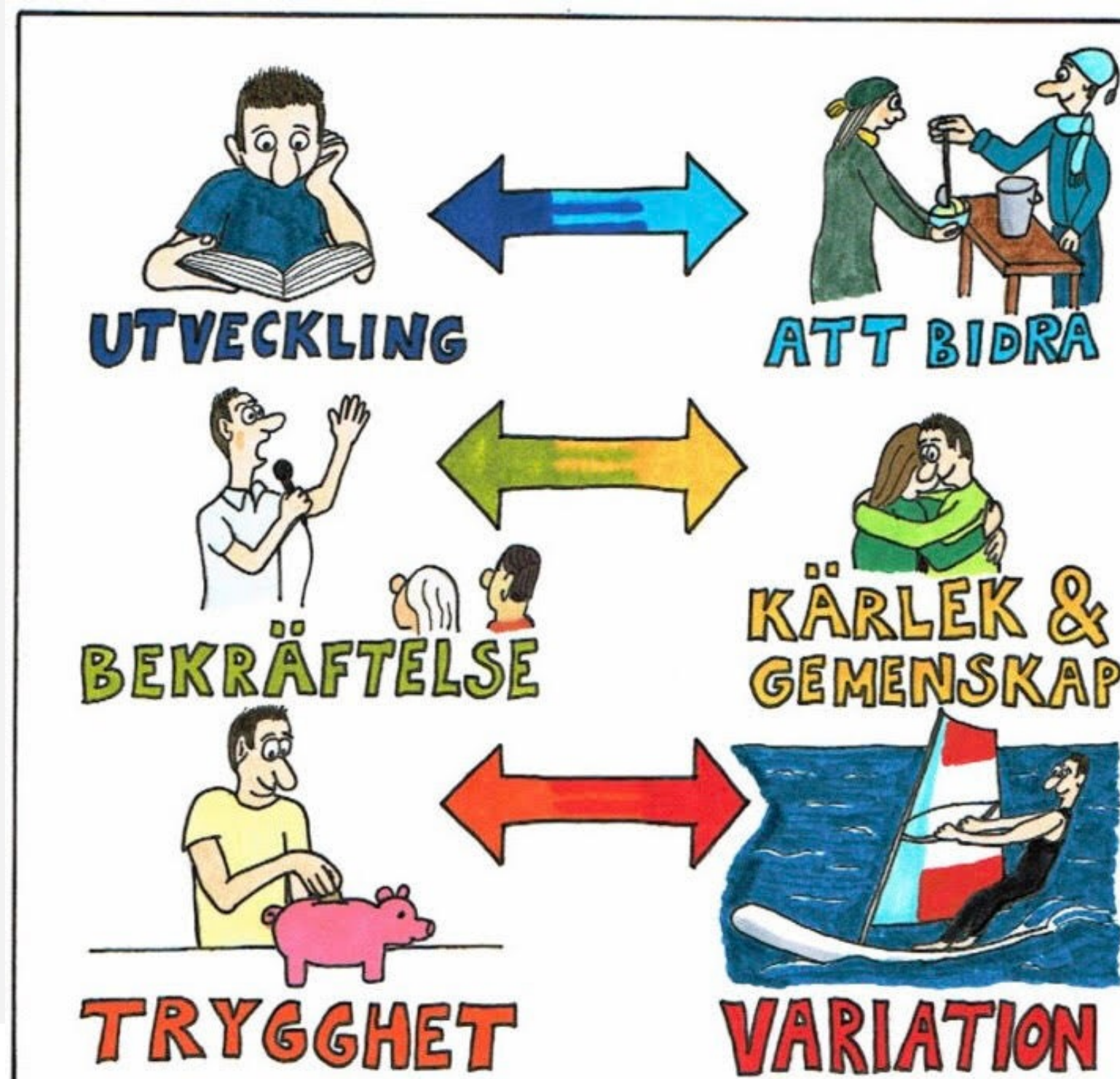


6. BIDRA

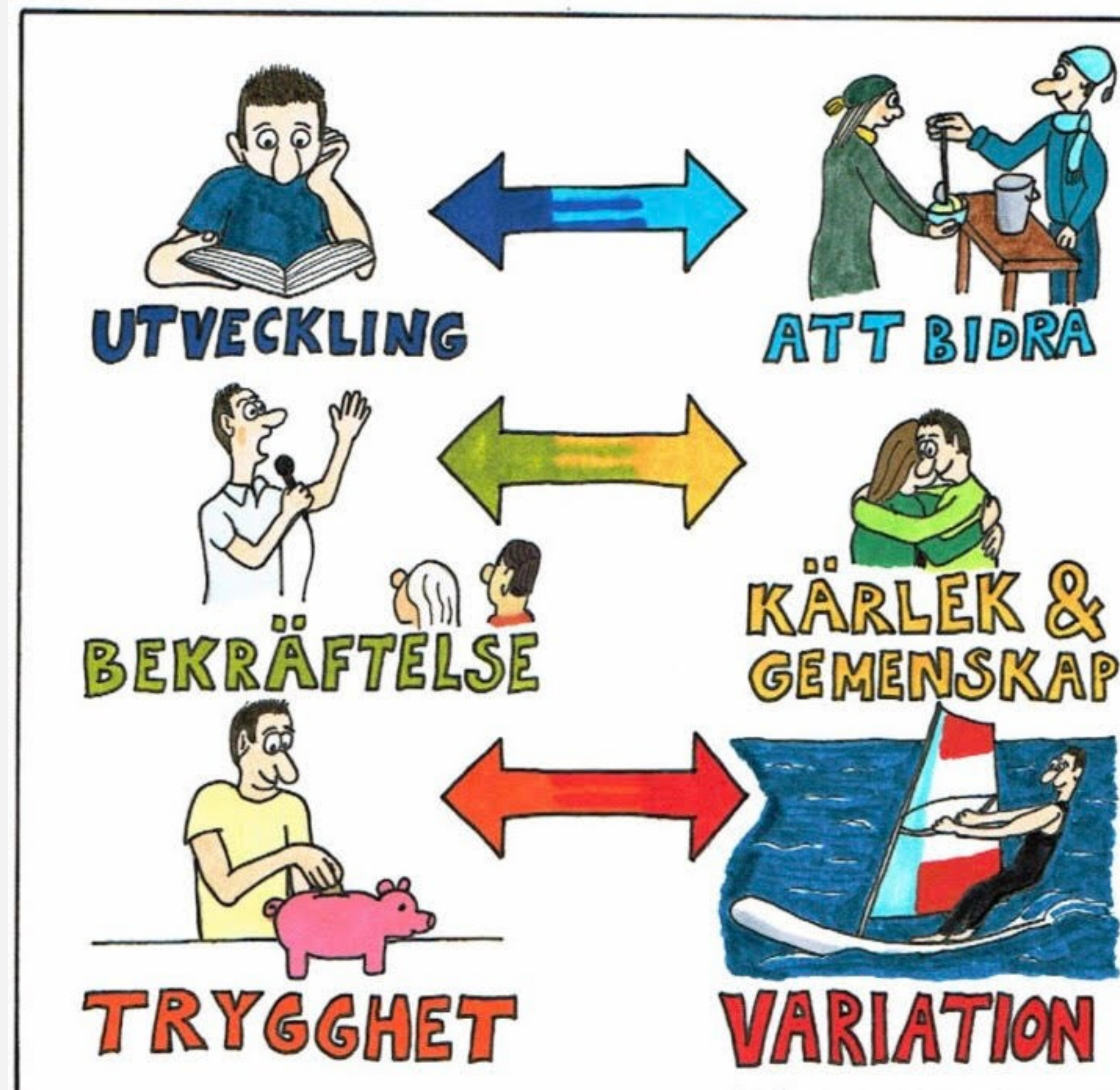


JEANETTE SZYMANSKI

1. Vilka två grundbehov styr dig mest med tanke på ditt liv i idag?
2. På vilket sätt betar du dig för att tillgodose dem?
3. Är beteendena "quick-fix" eller långsiktiga?
Är de positiva, negativa eller neutrala sätt?



4. Vilket eller vilka två behov kunde du omprioritera för att vara en ännu mer medveten eller må bättre?



5. Vad tror du att dina kollegor/ledare har för behov? Vilka två tror du att de styrs mest av?

A-Motivation



JEANETTE SZYMANSKI

Nyckelroll för powermotivation: D O P A M I N

JEANETTE SZYMANSKI

Dopamin!

För att hjärncellerna skall kunna föra information mellan varandra behövs kemi.

Svensk forskning ledd av Arvid Carlsson avslöjade att dopamin är en viktig signalsubstans (Nobelpris för medicin, 2000).

De kemiska signalsubstanser som transporterar informationen påverkar hur du tänker, känner, upplever och hur du mår.

Dopamin bär det kemiska ansvaret för vårt humör.

Dopamin!

Dopamin är viktig för vår motivation att göra saker, likaså för entusiasm och glädje. Av dopamin blir du koncentrerad och det hjälper dig också att minnas.

Hur får man tag i dopamin?

Ett bra och effektivt sätt är att röra på sig. All form av rörelse duschar hjärnan med dopamin.



JEANETTE SZYMANSKI

Hur får man tag i dopamin?

Att fokusera på något du är bra på, att försöka lära dig något nytt som är lagom utmanande och att tävla med sig själv.



JEANETTE SZYMANSKI

Hur får man tag i dopamin?

Att bocka av saker på en lista.



JEANETTE SZYMANSKI

Hur får man tag i dopamin?

Att sätta upp mål.



JEANETTE SZYMANSKI

Hur får man tag i dopamin?

Att ge och få beröm är också ett bra sätt att frisätta dopamin.
En klassisk win-win

Tabell 1

48 %	föredrar	bekräftelse
13 %	föredrar	beröm
39 %	Daniel H Pink; 2018 föredrar	ett tack

Människor som får beröm inför alla jämfört
med ett personligt tack

Personligt tack påverkar personen positivt,
beröm inför alla orsakar 67% stress.

Alva Appelgren, Karolinska Institutet i Sverige)

JEANETTE SZYMANSKI

Sammanfattning!

1. Vikten av självledarskap
2. Självbestämmande teorin
3. Våra omedvetna psykologiska behov
4. Producera dopamin

**jeanette.fi - Optimizing
human performance by mental training**



jeanette.fi_performancecoach

JEANETTE SZYMANSKI
**Mental & Performance coach, NLP-Trainer and
keynote speaker**

Phone **040 864 1381** Email **info@jeanette.fi**

jeanette.fi



JEANETTE SZYMANSKI