

HITTA DIN MOTIVATION



Motivation

Förändring

MÅL MED PRESENTATIONEN

- Du lär dig mer om Motstånd.
- Du lär dig mer om Ambivalens.
- Du lär dig att stimulera till positiv förändring och hitta förändringsyttranden.
- Du lär dig använda DARN-C modellen.
- Du lär dig att stärka din egen Motivation till att förändras.
- Du lär dig om hur förändring går till.
- Du får testa olika övningar om Handling, Ambivalens, SMARTA mål, Göra förändringsplaner.
- Du reflekterar över presentationen och ser vad du kan använda dig av i ditt jobbsökande.



Vad är motstånd?



Motstånd är ett uppkommet tillstånd som vi framkallar genom vårt sätt att vara. Ta motståndet som en signal på att du bör ändra ditt sätt att vara.

- Motstånd kan vara att man blir arg, argumenterar emot/ för något annat. Avleder ”pratar bort oss från ämnet”, tystnad eller uteblir.
- Vad framkallar motstånd? Att ställa många frågor som ett förhör, att vara fel ute i förändrings-hjulet, att ge ej efterfrågade råd, att man inte är lyhörd, respektlöshet, att kritisera någon.
- Hur hanterar man motstånd?
Rulla med motståndet, undvik att argumentera, var icke dömande, reflektera och ställ öppna frågor, exempel: ”Jag har faktiskt försökt sluta 3 gånger, men misslyckats varje gång”
– Du har verkligen försökt göra en förändring, så denna gång är det viktigt att du lyckas.

VAD ÄR AMBIVALENS?

Ambivalens är att ha motstridiga känslor om något.

Vanligt i samband med psykologiska svårigheter.

Människor med olika problem känner ofta igen riskerna men fortsätter trots detta med det skadliga beteendet av olika skäl.

Lätt att tolka en persons icke-förändring som bristande motivation när det kanske handlar om att personen är ambivalent.

Ambivalens är en normal aspekt av den mänskliga naturen och det är en naturlig del av förändringsprocessen.

Övningen Ambivalenskorset är en bra metod för att förändra ambivalensen och komma framåt.



Övning ambivalenskorset



1. Använd ambivalenskorset från presentationen eller rita av den på ett papper.
2. Välj ut något du vill förändra.
3. Skriv ner i fälten, vad som är bra med hur du har det idag, och vad du skulle vinna på att göra en förändring i de två första fälten.
4. Vad är det som är nackdelar/mindre bra och Vad skulle du sakna om du genomförde förändringen? Fyll i detta i de två nedersta fälten.

1

Vad är positivt
med nuläget?

4

Vad är positivt
med förändring?

2

Vad är mindre bra
med nuläget?

3

Vad är mindre bra
med förändring ?

Citat av Thomas Gordon, amerikansk psykolog



Vi är alla individer som låter oss provoceras av olika saker och vi har individuella sätt att uttrycka oss.

Viktigt att vara ödmjuk mot sig själv och inse att vi ibland reagerar utifrån invanda mönster, först då kan vi göra ett aktivt val att ändra dem.

Hur går förändring till?

- **Före begrundan**
- **Begrundan**
- **Förberedelse**
- **Handling/beslut**
- **Återfall**
- **Bibehållare**

ÖVNING:

Ta 5 minuter för dig själv och tänk på någon förändring du gjort i ditt liv. Flyttat, bytt jobb, skiljt dig...

Hur viktigt är det för dig att göra denna förändring?

På en skala från 1-10

Hur säker är du på att klara det om du bestämmer dig? 1-10

FÖRÄNDRINGSYTTRANDE

NÅGRA EXEMPEL:

Nackdelar med det aktuella problemet:

- Fortsätter jag röka får jag väl KOL med tiden.
- Hittar jag inget arbete snart så har jag inte råd att bo kvar.

Fördelar med förändring:

- Det vore skönt att vakna fräsch på måndagar. Det blir lite mycket alkohol på helgerna.
- Det vore skönt och avslappnande att veta att ekonomin är i balans igen.

Behov av förändring:

- Det är så jobbigt att ha så dålig kondition. Jag skulle behöva börja motionera.
- Det är så jobbigt att ha dålig ekonomi och inget arbete, jag måste börja tänka annorlunda och söka andra arbeten eller kanske utbilda mig vidare.

Avsikt att förändra sig:

- Det är dags att sluta nu!
- Det är dags att ta tag i det här nu, jag ska hitta mig ett arbete eller utbildning. NU!!





DARN-C (Darn Cat) - metoden

- **Desire** (Önskan att förändra)
- **Ability** (Förmågan att förändra)
- **Reason** (Skäl att förändra)
- **Need** (Behov av att förändra)
- **Commitment** (Åtagande att förändra)

Vad skulle du vilja...?

Om du skulle bestämma dig för...hur skulle du göra då?

Vad skulle vara bra med.....?

På vilket sätt skulle det vara bra för dig att....?

Vilket mål skulle du vilja jobba mot?

FÖRÄNDRINGSPLAN



- 1. Förändringar som jag vill genomföra....**
- 2. De viktigaste skälen till att jag vill genomföra detta...**
- 3. Jag kommer att ta följande steg...**
- 4. Andra personer kan hjälpa mig på följande sätt...**
- 5. Jag kommer att få min plan att fungera genom att...**
- 6. Det som kan hindra eller stjälpa min plan är.....**
- 7. Om det inträffar kommer jag att.....**

HUR VIKTIGT ÄR DET FÖR DIG?



1. Hur viktigt är det för dig att göra denna förändring på en skala mellan 1-10?
Vad är det som gör att du inte säger en lägre eller högre siffra?
2. Vad skulle behöva hända för att du skulle säga en högre siffra?
3. Hur säker är du på att klara det om du bestämmer dig på en skala 1-10?
Vad är det som gör att du inte väljer en lägre siffra?
Vad skulle behöva hända för att du skulle säga en högre siffra?
4. Hur intresserad/beredd är du på en skala 1-10?
5. Hur stor är din tilltro till att du kommer att klara det? (1-10)

ÖVNING: HANDLING MED SMART MÅL



Dags för handling!!

Gör en handlingsplan (finns många varianter) gemensamt är att sätta mål.

Vilket är ditt mål med förändring?

Använd SMART för att sätta upp mål.

SMART:

Specifikt - tex Jag ska hitta ett arbete inom 6 månader, jag ska röka max 2 cigaretter/dag, jag ska ...

Mätbart - Hur vet du att du uppnår det målet?

Acceptabelt/Attraktivt – något du verkligen vill.

Realistiskt - Bedöm realismen, hur pass säker är du på att klara det här?

Vad kommer det att få för konsekvenser om du gör det här?

Tidsbestämt - Det är bra att ha en eller flera tidpunkter att följa upp hur det går.



FÖRÄNDRING TAR TID

Men någon gång måste du börja, släppa rädslor, utmana dig själv, bli en bättre version av dig själv! Hur motiverad är du till en förändring?



Svara på veckans uppgift i frågeformuläret K.
FÖRDJUPNINGSPRESENTATIONER och ruta nr. 37 Hitta din motivation

Veckans uppgift:

1. Välj något du är villig att förändra för att stimulera till positiv förändring.
2. Gör Ambivalenskorset och fyll i det du vill förändra.
3. Använd dig av DARN-Cat.
4. Gör Övningen handling med SMART mål.
5. Svara på "Hur viktigt är det för dig?"
6. Gör en förändringsplan och skriv in i frågeformuläret eller på ett blad.
7. Vad lärde du dig av dagens presentation och hur kan du dra nytta av det i ditt jobbsökande?

Ta med materialet från övningarna till din coach/handledare vid nästa individuella möte och diskutera.