

# ”Med liv og lyst”

- se mulighetene i hverdagen.....

- en motivasjons- og inspirasjons- foredrag ved Trond Edvard Haukedal

## Norsk Forening for Cystisk Fibrose

/ Haukeland Universitetssykehus

Opplæringsdag

Bergen den 21 april 2012



Tlf: 95809544

Mail: [trond@trondhaukedal.no](mailto:trond@trondhaukedal.no)

TROND HAUKEDAL AS



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

# Hvorfor er "jeg" her ?



TROND HAUKEDALAS



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

# Selvledelse:

- Er måten vi tenker og handler på og totalt sett håndterer de utfordringer vi står overfor og de hendelser som skjer i hverdagen.
- De viktigste ”redskapene” vi har til disposisjon er **vår egenbevissthet, vårt selvbylde og vår kompetanse.**



# Selvledelse:

- ▶ For å yte maksimalt og lede oss selv motivert og effektivt, trenger vi å få bekreftet at vi er **verdifulle**.
- ▶ Det betyr å etablere en **målestokk / standard** på hvordan vi fortjener å bli behandlet, og hvordan vi skal behandle oss selv.



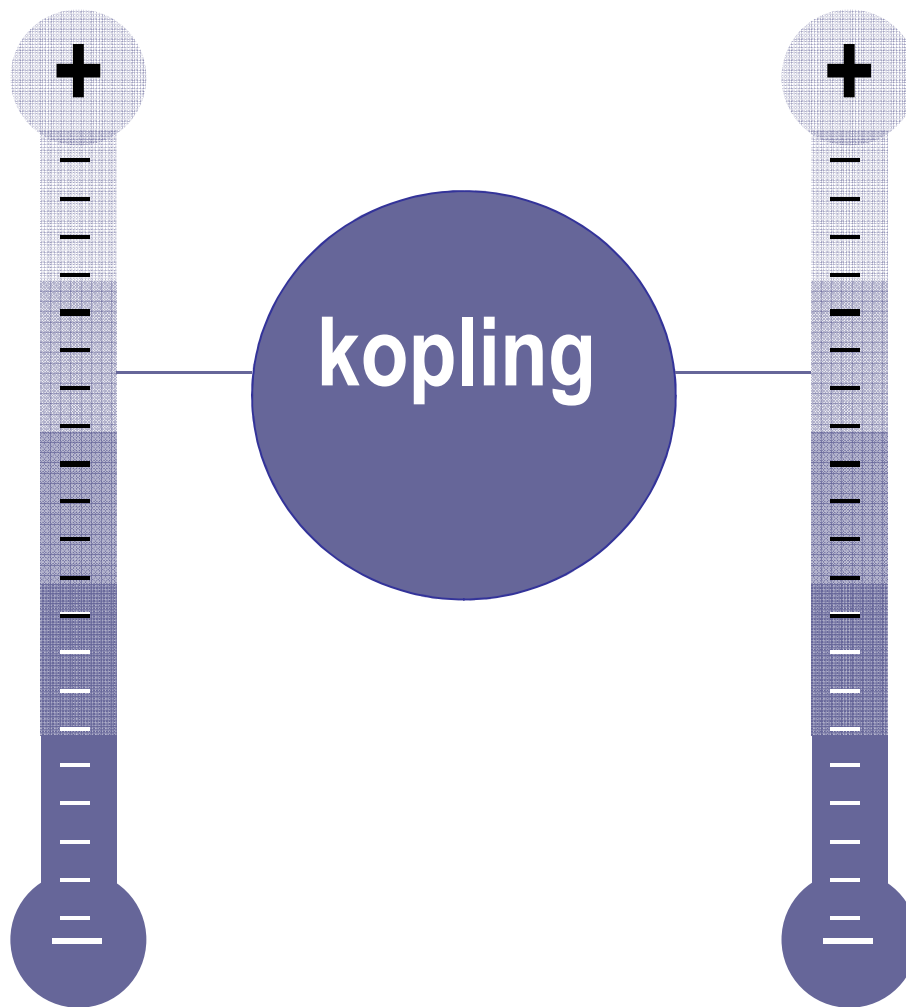
- **Kompetanse** er **Karosseriet** i den farkosten som skal føre oss inn i framtiden.
- **Selvbildet** vårt er **Motoren**.
- **Motivasjon** er **Bensinen**.



# koblingen mellom *EGENVERDI* og *PRESTASJON*...

**EGENVERDI**

**MESTRING / PRESTERE**



TROND HAUKEDAL AS



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

Å utvikle mennesker – ved hjelp av  
**OPPMERKSOMHET og KJÆRLIGHET .....**

**Positiv**

*"Når du oppfører deg slik, LIKER  
JEG DEG"*

**Negativ**

*"Når du gjør slike ting, LIKER  
JEG DEG IKKE"*

**Betinget**

**Ubetinget**

**"JEG LIKER DEG"**



**"JEG LIKER DEG IKKE"**



**Det aller viktigste :**



**Barn trenger KJÆRLIGHET ! Masse  
KJÆRLIGHET ! Får de det – så kommer  
VETTET av seg selv !**

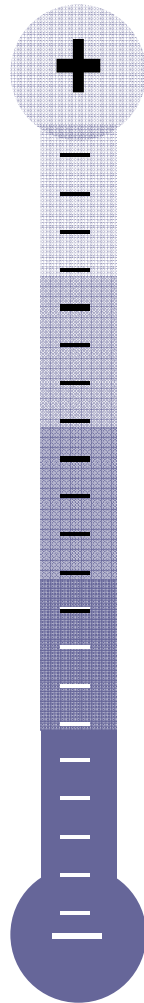
**Astrid Lindgren**





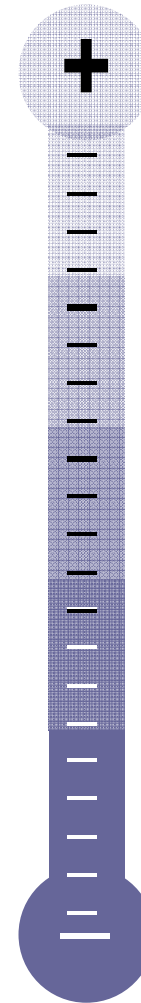
***Skill SAK og PERSON - ikke "tull" m  
EGENVERDIEN...***

**EGENVERDI**



TROND HAUKEDAL AS

**MESTRING / PRESTERE**



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

# Visjon

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



TROND HAUKEDAL AS



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

# 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...



# Bakteppe for samhandling og kommunikasjon:

- Psykologi er læren om mennesket.
- Et menneske er i grove trekk et samspill av 3 hovedfaktorer / nivåer:
  - Tankene / det som foregår i hodet
  - Følelsene
  - Handlinger / aktiviteter / atferd
- Den største utfordringen i kommunikasjon er å få samtalepartnerne til å møtes på samme nivå. Mennesket trives best når det er i balanse.



**”Et fullt utviklet menneske” har balanse mellom:**

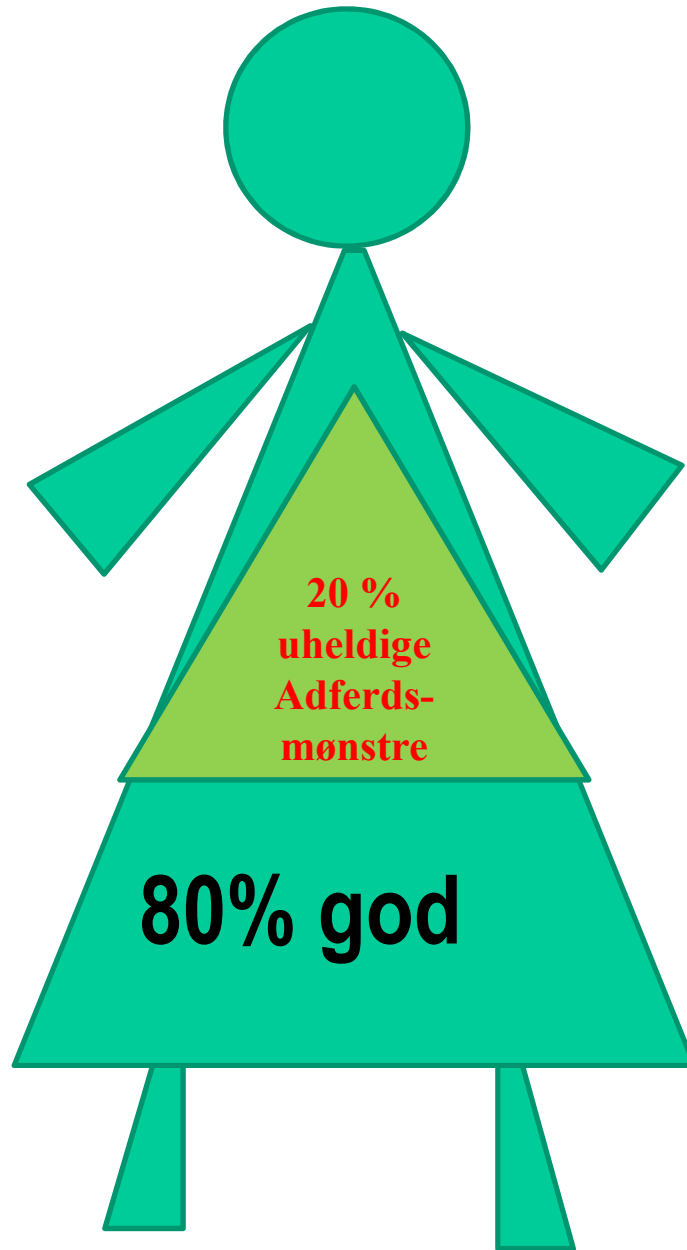
**Å SE** - å observere verden på en objektiv måte, basert på bevisste verdier

**TENKE** – reflektere – undre seg over verden og søke overblikk , mening og sammenheng

**FØLE** – kjenne på følelsene våre og finne ut hva de prøver å fortelle oss

**HANDLE** – sluttresultatet i prosessen – refleks (ubevisst) vs. Reaksjon (bevisst)





TROND HAUKEDAL AS



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

# ”Følelsmessig egenkapital”

## • INNSKUDD:

- Å være vs.
- Framsnakke vs.
- Motivasjon vs.
- Takknemlighet vs.
- Bli sett vs.
- Aktiv vs.
- Langsom tid vs.
- ”Ekte opplevelser ” vs.
- Selvhevdelse vs.
- Inkludering vs.
- Rettferdighet vs.
- Ros / få bekreftelser vs.
- Holde avtaler med seg selv vs.

## • UTTAK:

- Prestere
- Baksnakke
- Krav
- Misnøye
- Avvise
- Passiv
- Hurtig tid
- ”Liksom opplevelser”
- Være passiv / aggressiv
- Styring
- Likhet
- Så tvil
- Svikte seg selv



**Før : Fagkunnskap**

**Nå : Kompetanse**

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

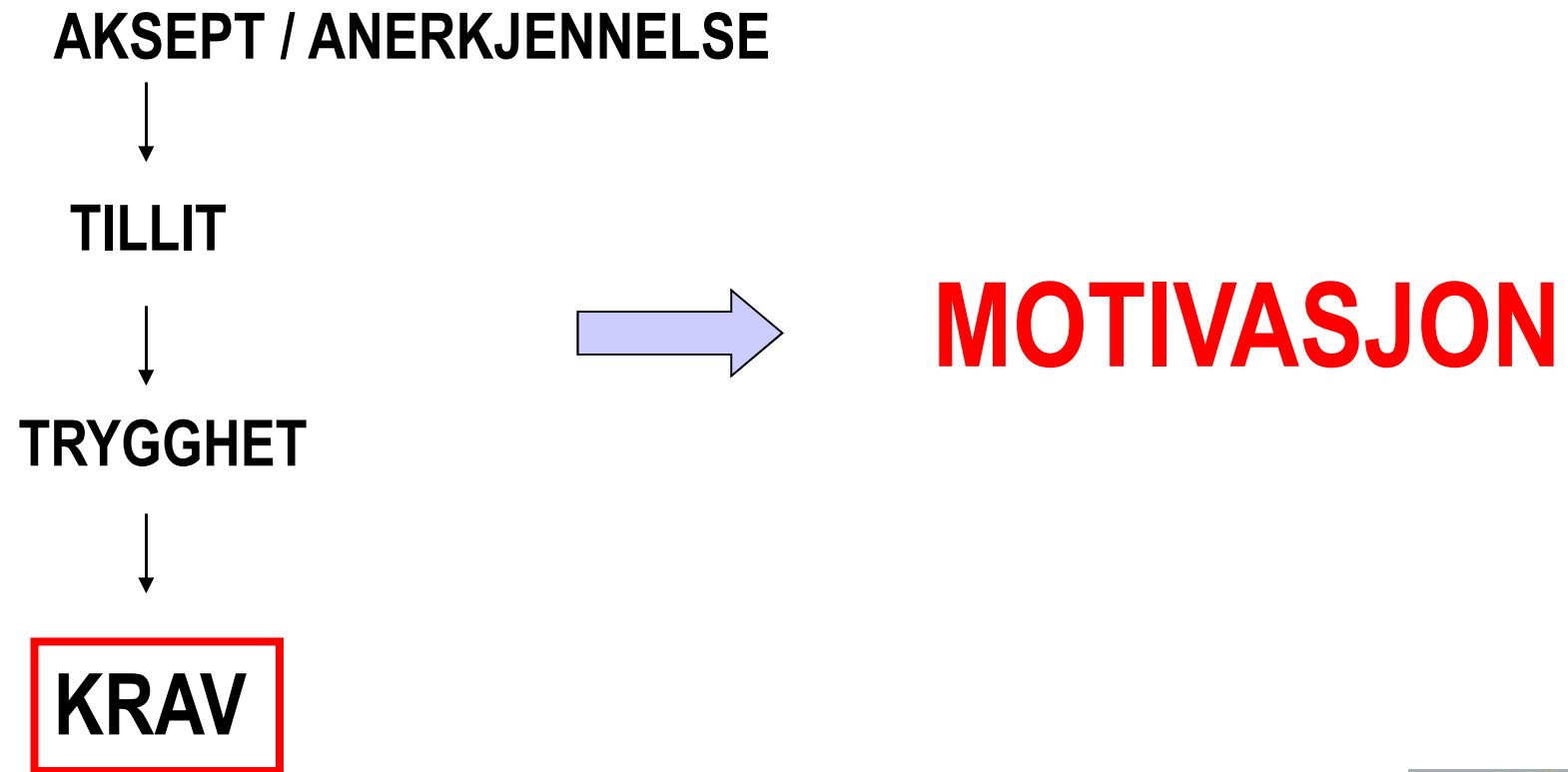
**PERSONLIGE EGENSKAPER** som er viktig i yrker og funksjoner med mellommenneskelig kommunikasjon: Empati/innlevelsessevne, kommunikasjonsevne, egenbevissthet, viljestyrke, vilje til ansvar, selvstendighet, egenverdi/selvtillit.

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

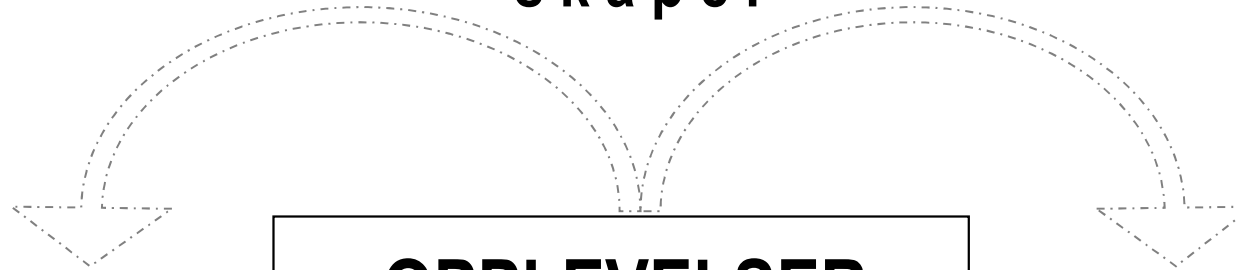




## Veien til motivasjon



skaper



**OPPLEVELSER**



**+**

**FØLELSER**

**÷**



**+**

**HOLDNINGER**

**÷**



**+**

**”KULTUR”**

**÷**



# 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.**

