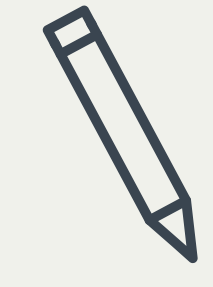


Måste vs Vilja



Måste vs Vilja

Piska/Morot

Måste

Gör jag det jag gör för pengar eller förmåner, för hot om ev. konsekvenser? Kan jag bli utfrusen, få sparken, påverka lön/utveckling negativt om jag inte gör det jag gör?

Vad står i vägen för min förändring? Oro, rädsla? Ekonomin? Relationer? Barn?

Vad hindrar mig egentligen från att skapa förändring, vad är det värsta som kan hända? Kommer någon dö?

Väg ditt nuvarande välmående mot hur det skulle kunna bli, vad skulle du må bäst av?

Barnasinnnet

Vilja

Vad mår jag bra av?
Vad gör mig glad, nyfiken?
Vad får mig intresserad?

Hur kan du få in mer vilja som drivkraft i ditt liv i det du gör? Vad är framgångsfaktorerna med dina nuvarande viljor, hur har du hittat dem? Vilja kan vi nå genom att testa oss fram i livet. Livet handlar inte om att uppnås det handlar om upplevas.

KOMMUNIKATIVA
VERKTYG

VÄLMÅENDE

24 SJU

= ENGAGEMANG

Välmående handlar inte om att tjäna mest pengar eller ha flest prylar eller göra saker för att man tror att man måste och alternativen är omöjliga.

Välmående handlar om att vara på en plats i livet där barnasinnnet driver dig och ha modet att sträva efter detta oavsett yttre faktorer.

Vart befinner du dig gällande dina:



-  Fysiska behov?
-
- Psykiska behov?
-
- Ansvar - drivkrafter?
-
- 1 = missnöjd
5 = mycket nöjd



Info@kommunikativaverktyg.se



Linkedin.com/in/henaxelsson



Kommunikativaverktyg.se

Fysiska behov

Framgångsfaktorer för träning handlar om:

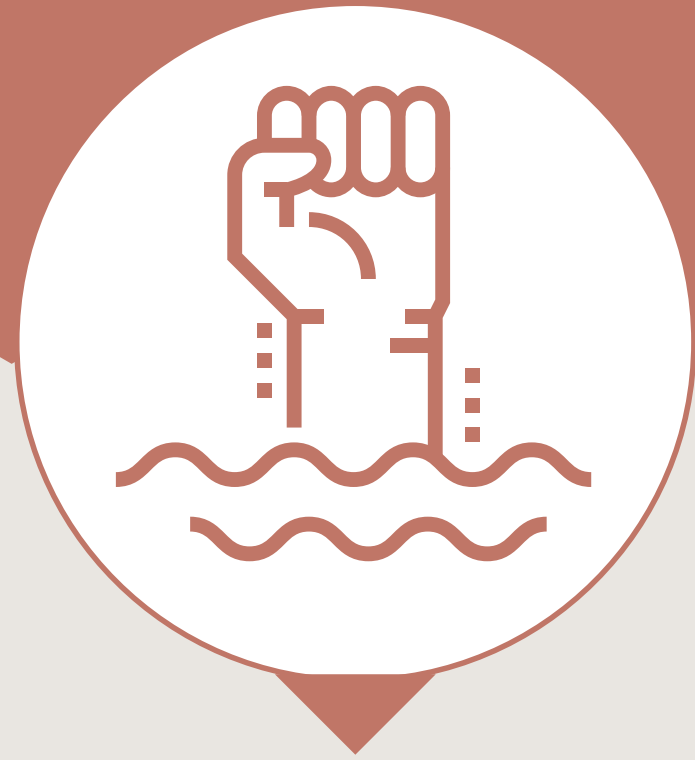
- Strävan efter vilja och eller övervägande positiva egenskaper.
- Att bara bestämma sig.
- Att se träning som en del av livet inte ett måste.
- Att lägga vikt på glädjen till träningen framför målen.
- Att fundera på om man är motionär (bra) eller flanör (knappast tillräckligt).
- Att förstå att det viktigaste är inte hur många gånger du slutar. Det viktigaste är hur många gånger du fortsätter och aldrig ger upp.

Vilka steg ska jag ta för att bli mer fysiskt aktiv?

Vilka eventuella hinder behöver jag övervinna för att lyckas?



Action Card



Gör något av följande:
5 upphopp, 5 situps,
5 armhävningar, 5 knäböj
eller 15 sekunder sittande
stol mot vägg.

© Kommunikativa Spelkort

Psykiska behov

Autonomi

- Göra mer av det ni tycker är kul och stimulerande.
- Säkerställa att ni är med och påverkar i beslut som tas i ert team och arbetsplats.

Samhörighet

- Skapa en arbetsplats dit nya som äldre medarbetare vill komma oavsett dag.
- Få individer att känna sig som hemma genom att kunna vara sig själva.
- Bygga ett starkt team mellan er oavsett olikheter.

Kompetens

- Utmanas på rimlig nivå oavsett kompetensläge.
- Lägga fokus på positiv feedback, uppmärksamma varandra för inte bara det storslagna utan det vardagliga.
- Få andra att känna sig betydelsefulla.
- Analysera det som gick bra.

Psykiska behov

Autonomi



Hur kan du bidra till att alla runt omkring dig:
Får vara delaktiga i beslut? Kan göra mer av det de tycker är roligt?

Kompetens

Hur kan du bidra till att alla runt omkring dig:
Blir uppskattade för det lilla i vardagen? Får höra att de gör bra saker? Kan utmanas i sina roller?

Samhörighet

Hur kan du bidra till att alla runt omkring dig:
Syns & uppskattas? Känner sig avslappnade? Kan vara sig själva? Får stöttning vid behov?