

«Å være god nok»...



Hordaland Idrettskrets

m/samarbeidspartnere

Seminar

Høgskolen i Bergen den 10 november 2015

 trond@trondhaukedal.no

 www.trondhaukedal.no

 Trond Haukedal AS

 +47 95 80 95 44



Trond Haukedal

Det «store» spørsmålet ...

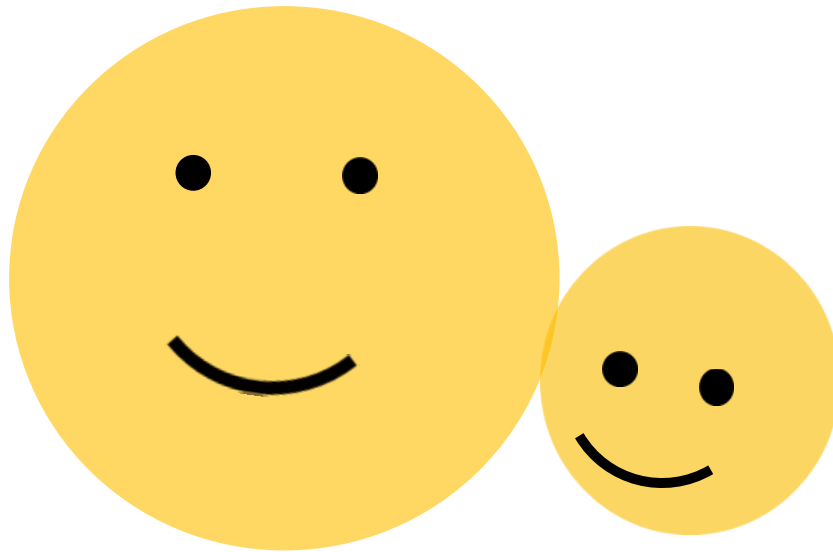


Hvordan må ting være tilrettelagt og på plass **inni meg og rundt meg**, - for at jeg skal kunne fungere optimalt og yte 100 % som **iderttsutøver, menneske og medmenneske?**



Trond Haukedal

Enkeltindividets potensiale



Trond Haukedal

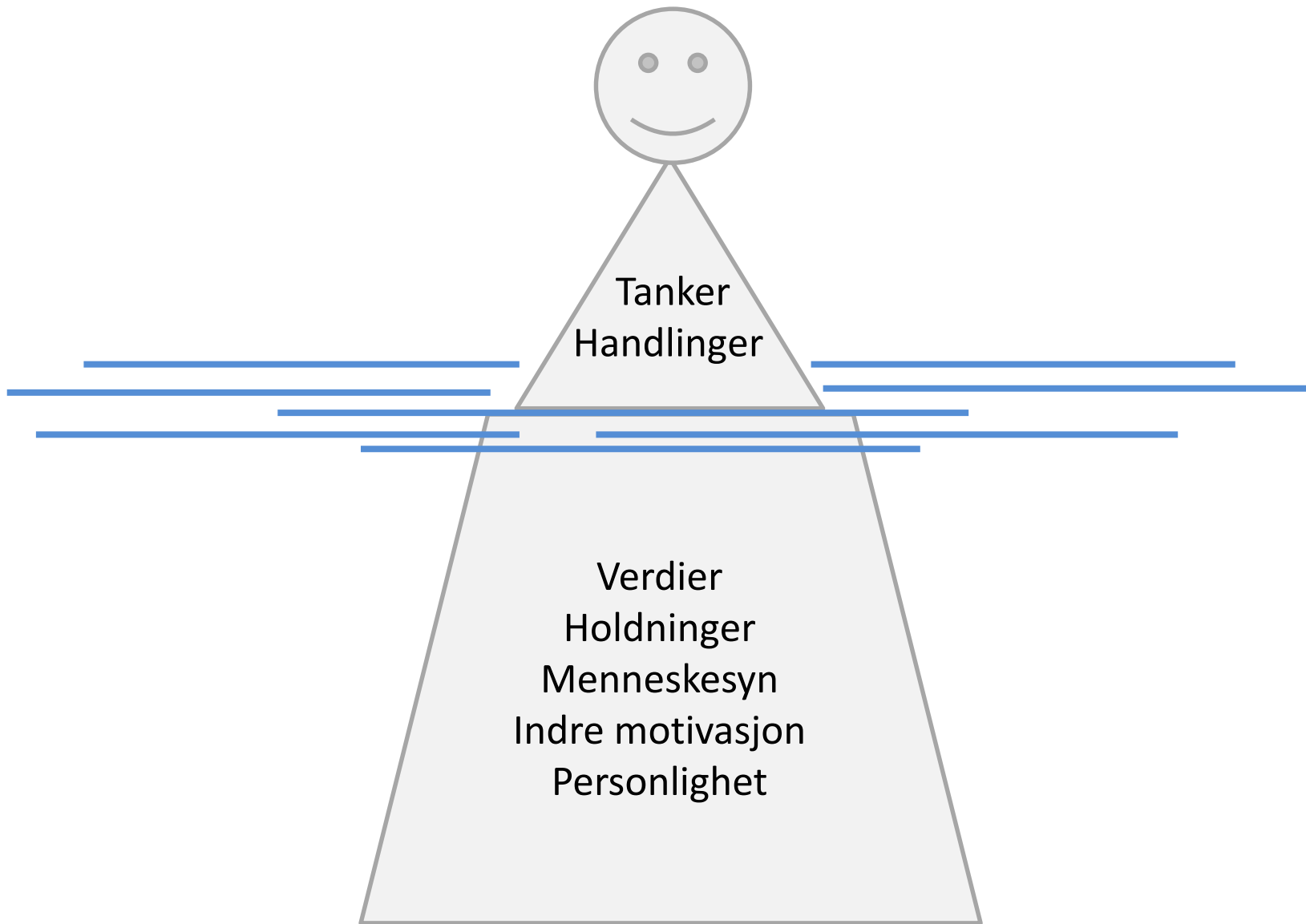
Fysikk, kompetanse, erfaringer og intellektuelle ferdigheter
utgjør **karosseriet** i det fartøyet som skal føre oss inn i framtiden.

Selvbildet vårt er **motoren**.

Motivasjon er **bensinen**.



Trond Haukedal



Trond Haukedal

Barneoppdragelse, ledelse og selvledelse har samme mål:



1) Å påvirke det enkelte individ til å ha positive hypoteser om seg og sin verdi.

2) Å bidra til at det enkelte individ utvikler selstendighet.



Trond Haukedal

Resultatorientert kommunikasjon...



- Ros, anerkjennelse og kjærlighet er grunnleggende budskap i all kommunikasjon og relasjonsbygging.
- Både i forhold til oss selv og andre.
- Avsender må forsikre seg om at budskapet er nådd frem – slik det er ment.
- Derfor må vi FORANKRE budskapet.



skaper ...



Opplevelser



Følelser



Holdninger



«Kultur»



Trond Haukedal

Den robuste personligheten – som er motivert for læring...

- **Personlig trygghet og egenbevissthet:**

Oversikt og bevissthet over egne ressurser. Målbevisst. Ydmyk og respektfull i sitt møte med andre mennesker. Åpen og positiv.

- **Holdning og engasjement:**

Evne til å tro på seg selv. Er tilstede i eget liv og bruker energien konstruktivt. Våger å delta fullt og helhjertet i livets mange situasjoner.

- **Offensiv, våger å ta utfordringer:**

Ønsker og våger å bli utfordret og stimulert. Tolererer usikkerhet og vet at enkelte tilbakeslag er naturlig og lærerikt.



Forholdet mellom selvtillit og selvfølelse:

Selvbilde / grad av selvrespekt

Selvfølelse

Fordi jeg er meg
er jeg verdifull.
Stabil ballastfølelse.
INDRE

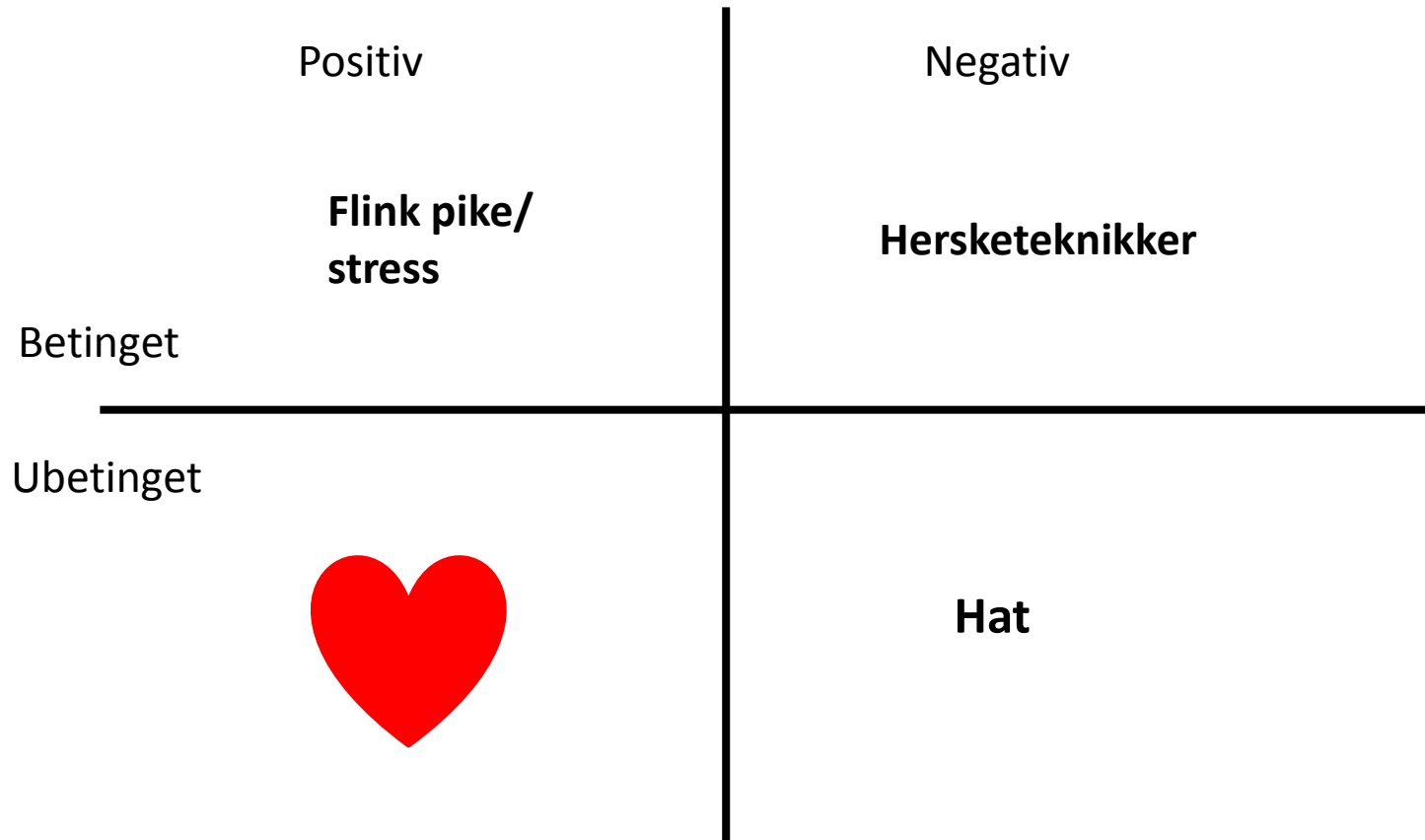
Selvtillit

En ustabil
øyeblikks-følelse
som oppstår når vi
mestrer / presterer.
YTRE



Trond Haukedal

Personlig utvikling gjennom oppmerksomhet



Trond Haukedal

Forholdet mellom selvtillit og selvfølelse:

Selvbilde / grad av selvrespekt



Koblingen mellom EGENVERDI og PRESTASJON ...



Kobling



Trond Haukedal

Skill sak og person- ikke tull med EGENVERDIEN !



Trond Haukedal

3 grunnleggende prinsipper for å utvikle mennesker:

1. Praktiser verdsettende kommunikasjon (ikke kritiser, fordøm eller klag)
2. Gi ærlig og oppriktig ros (både til person og dennes prestasjon)
3. Stimuler den indre motivasjonen (vekke et sterkt indre ønske hos den andre personen)



Finn din INDRE MOTIVASJON:

- Midler:

- Lese
- Studere
- Ta eksamen



- Mål:

- Å jobbe med mennesker
- Å utgjøre en forskjell for noen mennesker
- Å følge et menneske fra syk til frisk
- Å redde liv
- Faget medisin
- Å samarbeide med andre mennesker som jobber med noe krevende og meningsfullt



Veien til motivasjon

Aksept / anerkjennelse



Tillit



Trygghet



KRAV

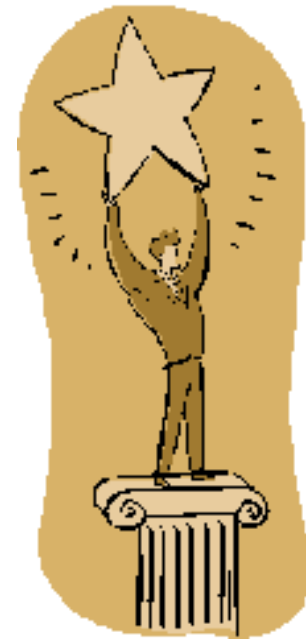


MOTIVASJON



Visjon

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



Trond Haukedal

Det viktigste :

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

Astrid Lindgren



Trond Haukedal

God nok



Når vi selv vurderer oss som god nok – våger vi å møte vår egen ufullkommenhet.
Vår egenkjærlighet gjør at vi aksepterer vår egen svakhet .

Når et menneske vet at det er elsket og sett på som verdifullt, trenger det ikke være feilfritt.



Trond Haukedal

Det dreier seg om:

- * Kjenner du deg selv ?
- * Er du glad i deg selv ?

Fritt etter Mor Theresa



Trond Haukedal