


Therese Waltersdorff

MOTIVATION

5 TRIN der hjælper
dig til at opnå dine
mål nemmere!



Brug din
motivation som
superpower

HVEM ER JEG?

Efter en lang erhvervskarriere i medie- og underholdningsbranchen - senest 9 år hos Dagbladet Børsen som kommerciel ansvarlig og rådgiver inden for salg, branding og markedsføring, sagde jeg mit job op i 2016 for at lave det jeg brænder for. Nemlig at motivere og inspirere andre til at gå efter og opnå det de drømmer om. Siden har jeg undervist flere tusinde kursister i alt fra motivation til præsentationsteknik. Med min eklektiske tilgang trækker jeg på min erfaring og uddannelse inden for salg, markedsføring, rådgivning og løbende videreuddannelser. Jeg er certificeret i persontypeværktøjet TT38, Mastercoach og Gruppefacilitator.

Mine andre udgivelser omfatter: "Guaad, har vi møde i dag...?", "Oh, Crap! Is That Meeting Today...?", "Lav skarpere onlinemøder & webinarer", "Pixibog i onlinemøder", arbejdshæfterne "Sådan styrker du dit netværk", "Idé til handling" og "Personlig branding - din genvej til succes" samt podcasten "IDÉ TIL HANDLING". Udover det, er jeg ugentlig klummeskribent hos FrederiksbergLIV.

Jeg er optaget af, hvordan vi får optimeret vores chancer for succes, og her er motivation dit hemmelige supervåben! For det er nemlig motivationen, der hjælper dig til at komme i gang eller fortsætte, og sikre at du når i mål!

Så læs med, og bliv klogere på hvordan du bedst motiverer dig selv eller andre! Rigtig god fornøjelse,

Therese Waltersdorff



An aerial view of a city skyline, likely New York City, with a semi-transparent purple overlay in the center. The overlay contains five numbered questions in white text. The background shows a dense urban landscape with various buildings and a street with traffic.

#1

HVORFOR?

#2

HVAD?

#3

HVEM?

#4

HVOR?

#5

HVORDAN?



Trin 1

HVORFOR?

Hvorfor er det vigtigt for dig at kende dig selv? Det er det, fordi din indsigt i hvad der motiverer (og demotiverer) dig, kan støtte dig i at opnå dine mål og udleve dine drømme. Med andre ord kan din motivation hjælpe dig med at:

- Komme i gang
- Stoppe en uhensigtsmæssig adfærd
- Sætte tempoet op
- Sætte ambitionsniveauet op
- Blive ved (hvis du oplever modgang)
- Komme op på hesten hvis du ikke lykkes første gang
- Støtte dig selv bedst muligt i at nå dit mål
- Passe på dig selv og andre
- Få bedre relationer
- Forfølge dine drømme

I følge tal fra Gallup, modarbejder hele 11% af danskerne deres arbejdsplads - mens 22% er engageret i deres arbejde. *Hvem mon der har det sjovest og trives bedst?*

Eftersom du ikke kan vente på, at andre skaber de bedste rammer for din motivation, er det en rigtig god investering, at undersøge og forstå, hvad der skal til for at dække dine behov.

Når du kender dine eller andres behov, har du nemlig mulighed for at skabe de bedste forudsætninger for motivationen ved at dække dine eller andres behov.



MOTIVATION ER DEN
DRIVKRAFT, DER FÅR
DIG TIL AT HANDLE, FOR
AT OPNÅ ELLER UNDGÅ
NOGET BESTEMT

Therese Waltersdorff



PANIKZONE

UDVIKLINGSZONE

KOMFORT-
ZONE



Brug din motivation til at gøre ukomfortable ting. På den måde udvider du din komfortzone og får mod til at gøre flere ting - og derved få bedre resultater!

HVAD VIL DU OPNÅ - ELLER UNDGÅ?

Trin 2

OPNÅ

- Forfremmelse
- Selvtillid
- Vægttab
- Respekt (fra andre eller dig selv)
- Stolthed
- Sundhed
- Højere livskvalitet
- Gode relationer
- Balanceret familie
- God og aktiv alderdom
- Renters rente effekt (det du gør hver dag bliver til meget i længden)
- En følelse
- Et mere givende arbejdsliv

UNDGÅ

- Stress
- Tab (fx af status)
- Frygt (fx for ikke at være kompetent nok)
- Dårlig selvtillid
- Fortrydelse
- Skyldfølelse
- Mangel på energi
- Overvægt
- Sygdom
- Blive udstødt
- Dårligt omdømme
- Manglende respekt fra børn, partner, familie og omverden

HVAD MOTIVERER DIG?

Det kan både være noget du gerne vil opnå eller noget du gerne vil undgå, der motiverer dig. **Hint: ofte er det, vi gerne vil undgå den stærkeste motivation**

Hvad er dit mål:

Hvad vil du opnå, hvis du når dit mål?

Hvad frygter du, at der sker, hvis ikke du når dit mål?

Hvilke konsekvenser vil det have for andre, hvis du ikke når dit mål?

6 MENNESKELIGE BEHOV

*Hvilke 2 behov er du mest styret af?
Hvordan kan du behovsdække dig selv?*

#1

Samhørighed,
relationer &
kærlighed

#2

Tryghed,
vished &
kontrol

#3

Udvikling, læring,
forbedring &
vækst

6

#4

Forandring,
variation &
afveksling

#5

At bidrage
/ gøre en
forskel

#6

Anerkendelse
& føle dig
betydningsfuld

Trin 3

HVEM MOTIVERER DIG?

Hvem inspirerer dig, giver dig energi, hjælper med at holde fokus, har tillid til dig, hepper på dig, gør dig glad...

Hvem har den modsatte effekt?

- En mentor
- En kollega
- En ven/bekendt
- En tidligere kollega
- En chef
- En projektleder
- En fra HR afdelingen
- En coach
- Din fagforening
- En psykolog/psykoterapeut/coach
- Et familiemedlem
- En netværksgruppe
- En tidligere studiekammerat
- En accountability partner
- En mastermind gruppe
- En kendt person

Hvem skal du tilbringe mere tid sammen med?

Er der nogen, du skal tilbringe mindre tid med?

Trin 4

HVOR?

Hvilke omgivelser motiverer dig? Og i hvilken situation?

Hvilket fysisk miljø giver dig energi/inspiration og motivation.

Skal der være stille til nogen typer opgaver og mere liv til andre?

Prøv at reflektere over nedenstående.

Stemning – Hyggeligt, dynamisk, internationalt, anonymt?

Lyd – Radio, musik, podcast, leben, stilhed?

Kunst – Skal der være noget inspirerende at kigge på? Eller en udsigt?

Indretning – Lounge, rigtig kontorindretning, kreativt mødelokale med fx træer eller malerier..?

Møbler – Har du brug for at sidde ved et rigtig skrivebord med flere skærme - eller det modsatte?

Belysning – Skal der være hyggelig belysning, dagslys eller kontorbelysning?

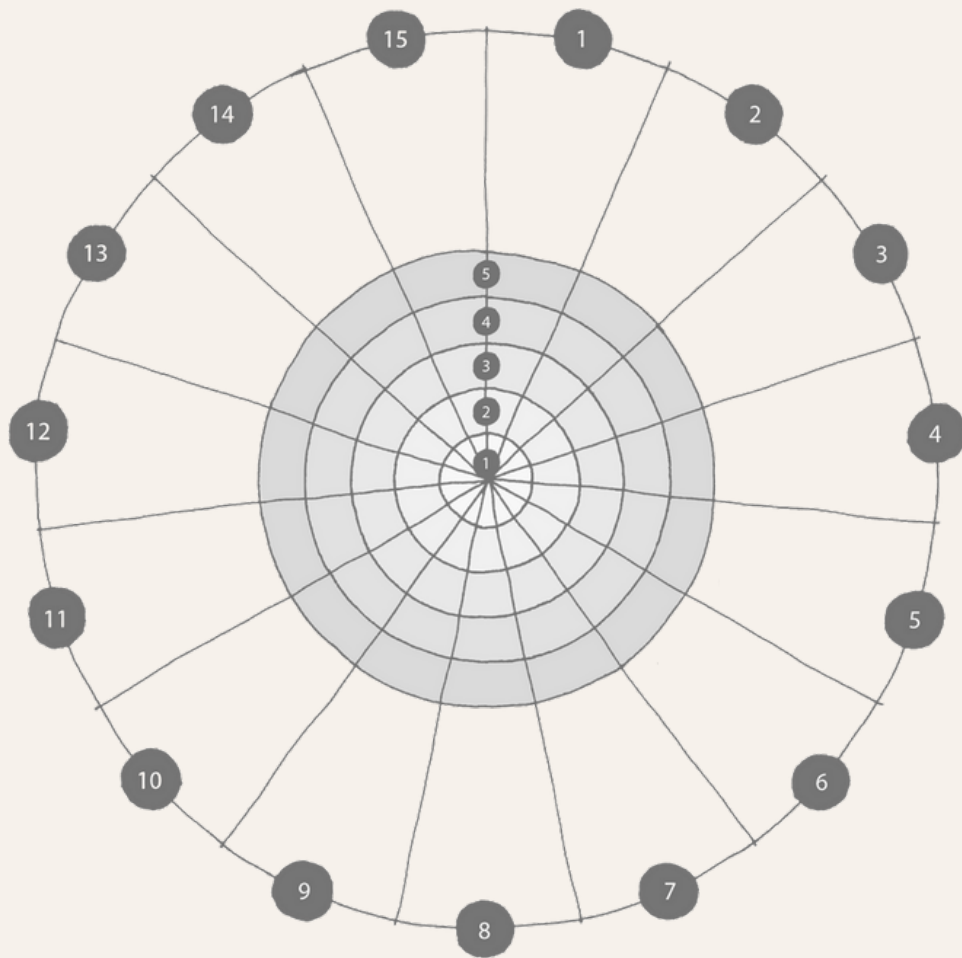


INDRET DINE OMGIVELSER TIL AT
STØTTE DINE ARBEJDSOPGAVER

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL TIL MOTIVATIONSHJULET

- Hvor er du motiveret - og hvor er du knap så motiveret?
- Hvad skal der til for at rykke dig fra 1 => 2?
- Hvordan kan du skabe optimale rammer for at motivere dig selv endnu bedre?
- Hvilket fokus har du, når du gerne vil opnå noget – tænker du på, hvordan det vil være ved målstregen eller hvad der sker, hvis du ikke kommer i mål?
- Hjælper det, hvis du har en deadline?
- Hvordan sætter du mål?
- Hvordan måler du din fremdrift?





MOTIVATIONSHJULET

- Udfyld felterne med fokusområder i dit privat- eller arbejdsliv (fx. sundhed, relationer, fysisk træning, meditation, alle dine ansvarsområder, forhold til kollegaer, videreuddannelse)
- Hvor motiveret:
1. – er du **nu**
2. – ønsker du at være

BRUG 2 FORSKELLIGE FARVER



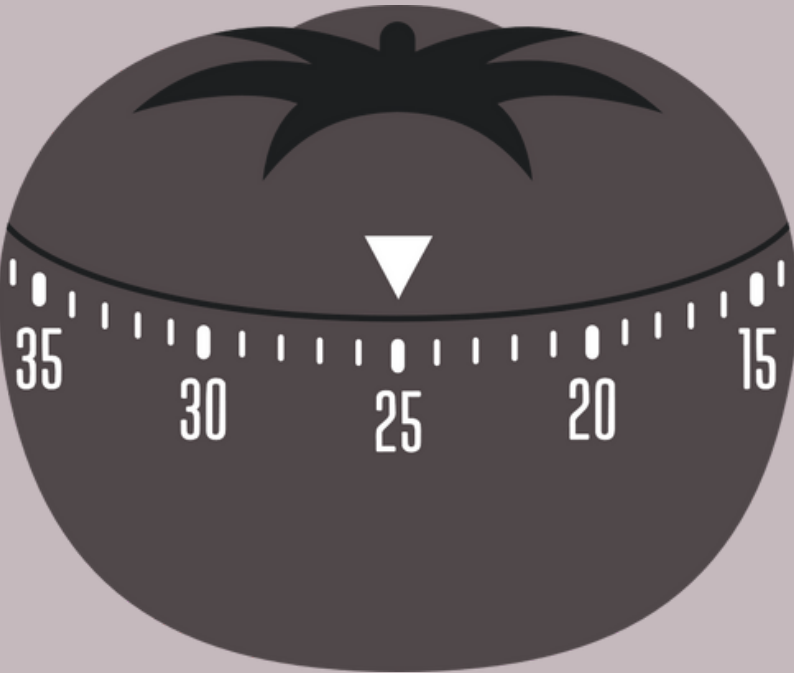
DU ER IKKE DOVEN - DU
HAR BARE VIGTIGE MÅL,
DER IKKE INSPIRERER DIG

**Tony
Robbins**

3 x hvad

1. HVAD vil du fortryde om 20 år, at du aldrig fik gjort?
2. HVAD motiverer dig?
3. HVAD vil du gøre i dag?

POMODORO METODEN



- Udvalg en specifik opgave
- Sæt dig et uforstyrret sted
- Luk din mail ned
- Vælg "forstyr ikke" på din telefon
- Indstil tidtagning på 25 min.

HVORDAN?

At sætte mål er første skridt til at komme i gang. Research viser, at du har 3 gange større sandsynlighed for at nå dine mål, hvis du er specifik og har skrevet målet ned!

SMART MÅLSÆTNING

S

SPECIFIKT

Hvad vil jeg opnå? Hvorfor?

M

MÅLBART

Hvad er målstregen? Antal og tid...

A

ATTRAKTIVT

Begejstrer målet dig?

R

REALISTISK

Har jeg ressourcerne?

T

TIDSBEGRÆNSET

Kan jeg sætte delmål og deadline?

Trin 5

HVORDAN?

Hvad konkret vil du gøre, hvordan og hvornår?

HVAD?

HVORDAN?

HVORNÅR?

DEL- MÅL

OPDEL DINE OPGAVER I SMÅ DELMÅL,
OG MÅL DINE FREMSKRIDT!

Opgave	Overblik	1. udkast	2. udkast	Afsluttet



Boost din motivation

1. Fokuser på hvad du gerne vil opnå - hæng fx en seddel op med dit mål
2. Bryd dine opgaver ned i delmål (så små og hurtigt opnåelige som muligt) og gør én (lille) ting dagligt, der bringer dig tættere på dit mål
3. Vent ikke til du er klar - gå i gang nu. Fjern forhindringer ved fx at rydde op
4. Opsøg inspiration og omgiv dig med andre, der inspirerer og motiverer dig - det smitter!!
5. Fejr dine sejre - også dine delmål! (Evt. bare ved at krydse det af på din to-do liste!) Det booster lykkehormonerne!

YDRE VS INDRE MOTIVATION

Det stærkeste drive er den indre motivation, hvor du styres af din interesse i modsætning til den ydre motivation, hvor du forsøger at opnå ros eller anerkendelse fra dig selv eller andre.

I følge SDT (selvbestemmelsesteorien), har vi som mennesker 3 behov:

- autonomi, (selvbestemmelse)
- kompetence
- samhørighed

Du skal med andre ord have mulighed for indflydelse, have et udfordringsniveau der matcher dine kompetencer samt føle, at du hører til OG have en indre motivation for at have den største drivkraft.

Hvis du ønsker at styrke motivationen hos dig selv eller andre, så find en måde at skabe behovsstøtte i et af ovenstående områder ved at fx sikre, at arbejdsopgaverne er hverken for lidt eller for udfordrende.

TIP:

Lyt med i min podcast "IDÉ TIL HANDLING", hvor episode 8 & 9 handler om motivation!



FIND ET FOKUS DER STØTTER DIG

Jeg har klaret
større
udfordringer!

Fejl er læring!

Et skridt
ad
gangen!

Hvor er jeg kommet
langt, siden....

Jeg behøver ikke
at se hele
trappen. Bare tag
det første trin!

IMPOSSIBLE
=>
I'M POSSIBLE!

**PAUSER ER OGSÅ
PRODUKTIVE**



Du kan ikke “tvangsmotivere” andre,
men du kan fjerne årsagerne til deres
manglende motivation.

Therese Waltersdorff



WALTERSDORFF

E-MAIL

tw@waltersdorff.nu

WEBSITE

www.waltersdorff.nu

MOBIL

53886776