

Västerås 24.4.2012

Motivation, hopp, samverkan och lösningar

Ben Furman

www.benfurman.com

Motivationens fem faktorer

1. Målet är ditt

Målet har en koppling till dina drömmar

Du har själv fått ställa det

Du har varit delaktig i att ställa den

Motivationens fem faktorer

1. Målet är ditt

2. Du ser vinsten

På vilket sätt är det bra för dig?

På vilket sätt är det bra för andra?

Motivationens fem faktorer

1. Målet är ditt

2. Du ser vinsten

3. Du har tilltro

Egna resurser och styrkor

Tidigare framgång

Framsteg hittills

Stödpersoner

Motivationens fem faktorer

1. Målet är ditt

2. Du ser vinsten

3. Du har tilltro

4. Du upplever framgång

Vad har du lyckats med? Hur kommer du att uppmärksamma dina framsteg?

Motivationens fem faktorer

- 1. Målet är ditt**
- 2. Du ser vinsten**
- 3. Du har tilltro**
- 4. Du upplever framgång**
- 5. Du är beredd att tackla motgångar**
Hur tänker du bemöta eventuella bakslag?
Hur kommer du igen i fall det inte fungerar?

Framgångsglädje-övningen

- Kom överens om ett rostecken
- Berätta om en framgång en i sänder
- Andra svarar med ”trippelbeundran”
 1. Utryck beundran
 2. Bekräfta att det är svårt
 3. Fodra en förklaring
- Ge äran till någon annan
- Ge äran tillbaka
- Se glad ut

Önskehand

- Kontaktfingret
- Önskefingret
- Vinstfingret
- Tilltrofingret
- Avslutningsfingret

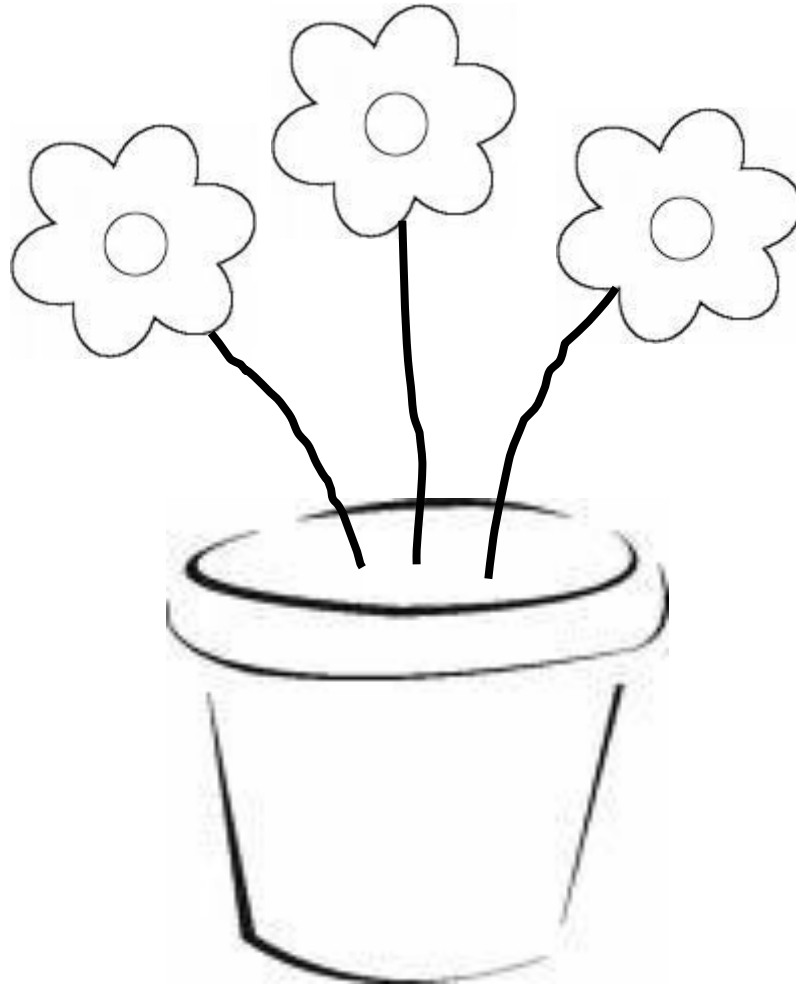
Klanderhand

- Alltidfingret
- Felfingret
- Konsekvensfingret
- Orsaksfingret
- Dövfingret

Hopp

Lösningar

Samverkan



Hopp

- ”Frams snack”

- *Fram-tidssnack*

- Hur vill du ha det? Hur ska det se ut?*

- *Fram-stegssnack*

- Du har ju kommit en god bit på vägen!*

- *Fram-gångssnack*

- Det gick! Du kan vara stolt!*

Hopp

- Uppmuntrande ord
 - Det här fixar vi!
 - Sådant har vi fixat förut
 - Du har klarat dig större utmaningar i ditt liv
 - Statistiken är på din sida
 - Jag råkar vara expert på sådana här problem 😊
 - Det fixar du för det är så många som vill hjälpa dig

Hopp

- ”Resursmani”
 - Personens egna resurser
 - Resurser i omgivningen
 - Man kan hitta resurser över allt (också där dom egentligen inte ens finns!)

Samverkan

- Sympati och förståelse
 - Jag förstår att det är situation är svår för dig.
 - Du har varit med om mycket.
 - Ingen undran att du är trött / arg / besviken / förvirrad...
 - Det är inte lätt att vara förälder / lärare för ett sådant barn / ungdom
 - Du är trött på att prata om dessa saker. Det kan jag förstå.

Samverkan

- Mål i stället för problem
 - Bakom varje klagomål finns ett önskemål
 - Bakom varje problem finns en färdighet som man kan bli bättre på
 - Det finns inga multiproblem människor, bara multimål människor

Samverkan

- ”Tackterapi”
 - Vem har bidragit?
 - På vilket sätt?
 - Har de fått tacket?
 - Vem skulle kunna bidra?
 - På vilket sätt skulle de kunna bidra?

Samverkan

- Uppskattning och respekt
 - Jag är imponerad.
 - Otroligt att du har lyckats återhämta dig från en så svår situation.
 - Du har behållit din goda humor trots allt som har hänt dig. Vad är din hemlighet?

Lösningar

- **Personens egna idéer
(bäst)**
- Andras idéer i nätverket
(bättre)
- Dina idéer (ok)

Lösningar

- Uppskattning föder idéer
 - Wow, du har jätte bra idéer!
 - Du har bra tankar!
 - Vilken fantastisk ide! Hur kommer du på sådana ideer?
 - Du är duktig på att förklara hur du upplever situationen.
 - Du är på rätt spår. Du har börjat tänka på dessa saker.
 - Ni är en väldigt idérik familj.

Resurser

- www.benfurman.com
- Klicka på "Ben's other Websites"