«God morgen Solstråle – Hei Solstråle»…!

Naturviterne

Tariffkonferansen 2016

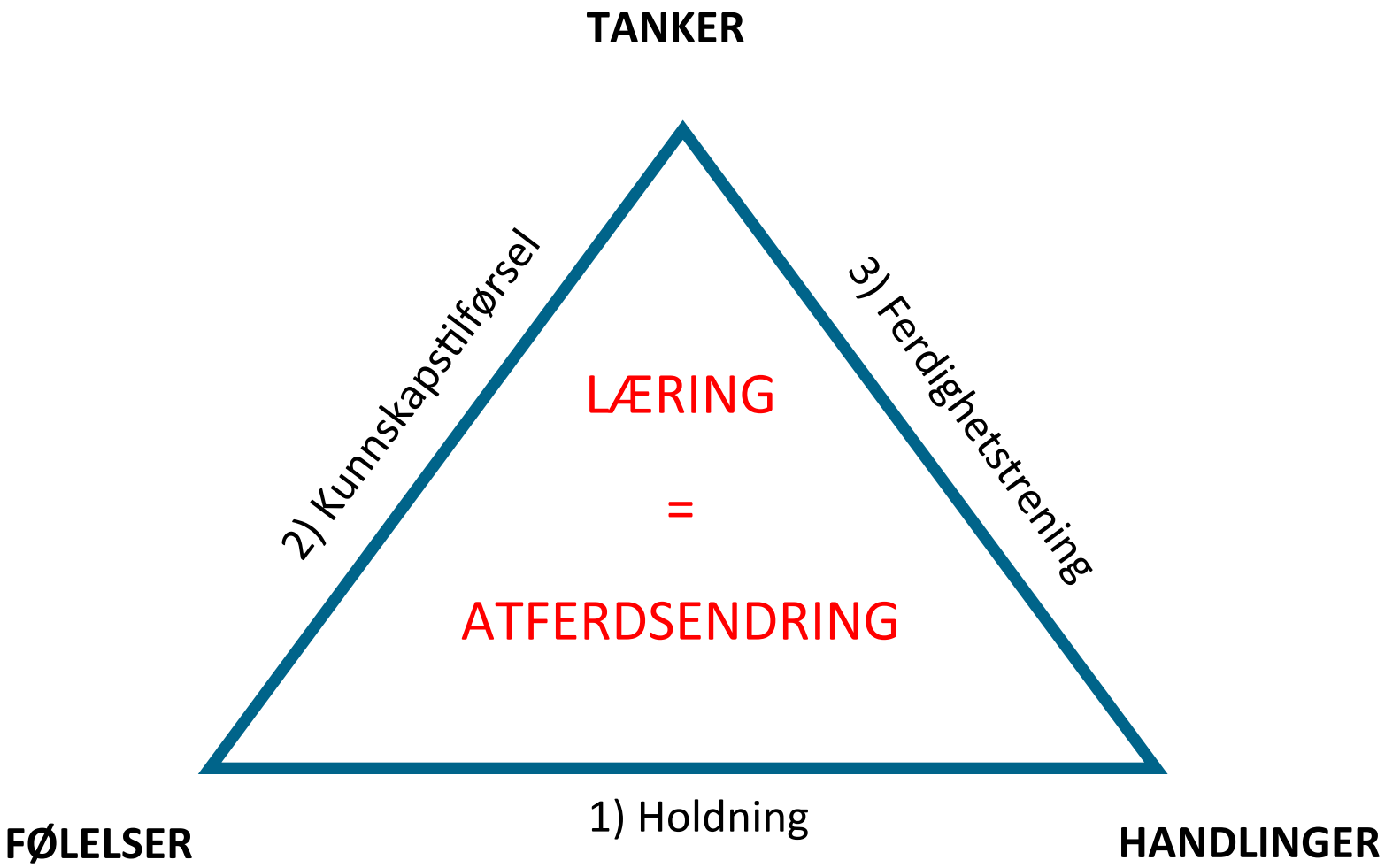
Oslo den 9 mars 2016

trond@trondhaukedal.no
www.trondhaukedal.no
Trond Haukedal AS
+47 95 80 95 44

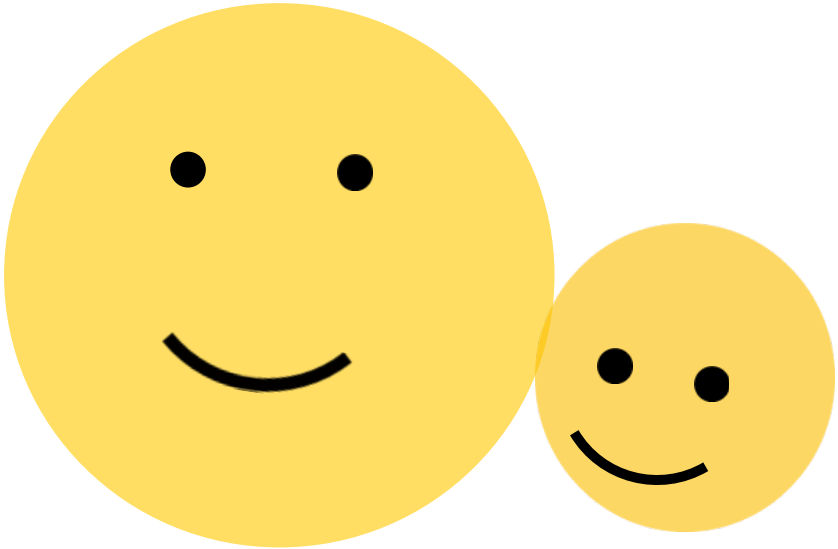
Trond Haukedal

Det «store» spørsmålet …

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


TANKER
2) Kunnskapstilførsel
3) Ferdighetstrening
LÆRING
=
ATFERDSENDRING
1) Holdning
FØLELSER
HANDLINGER

Enkeltindividets potensiale ……



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

Selvbildet vårt er **motoren**.

Motivasjon er **bensinen**.

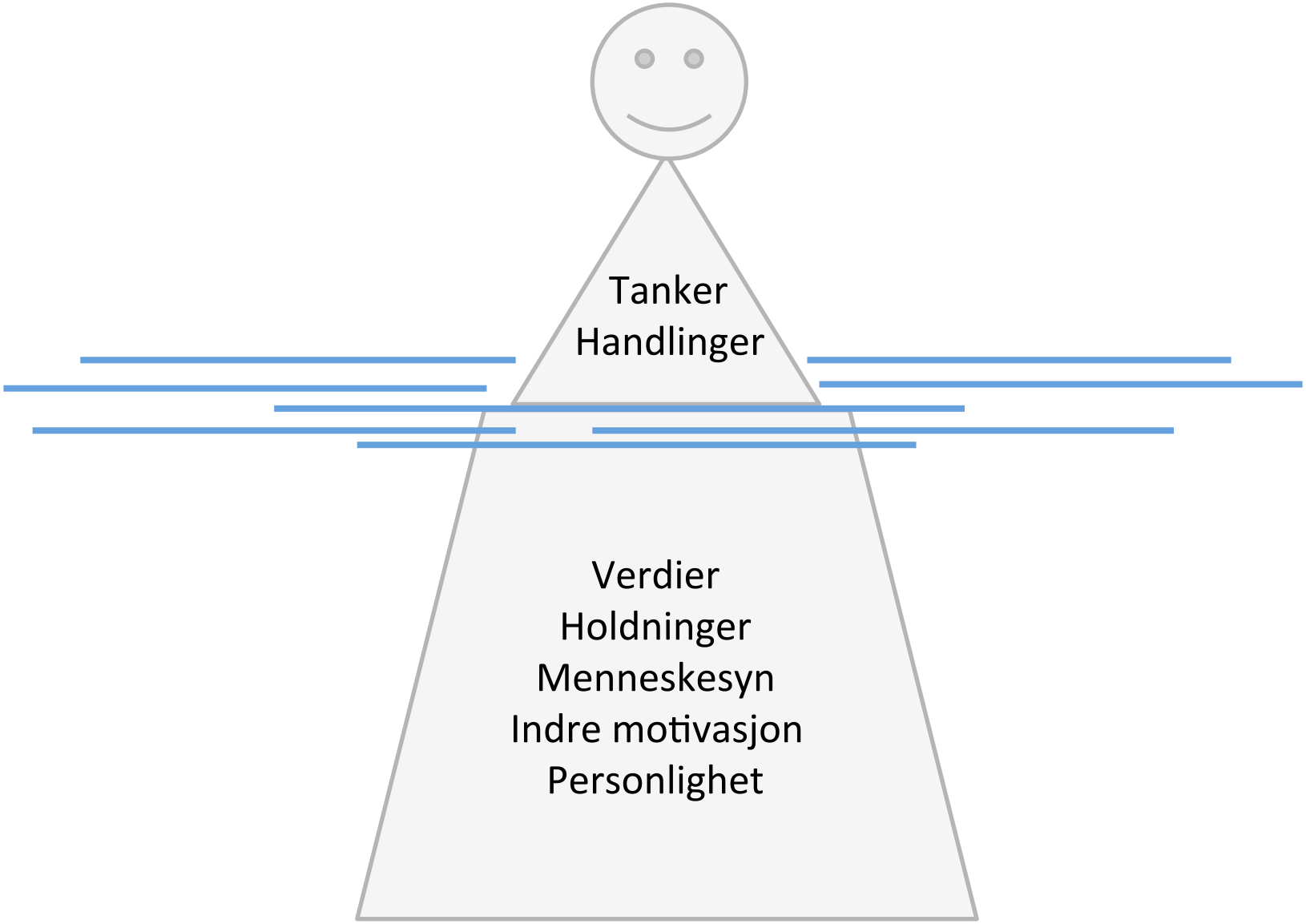
Den robuste personligheten

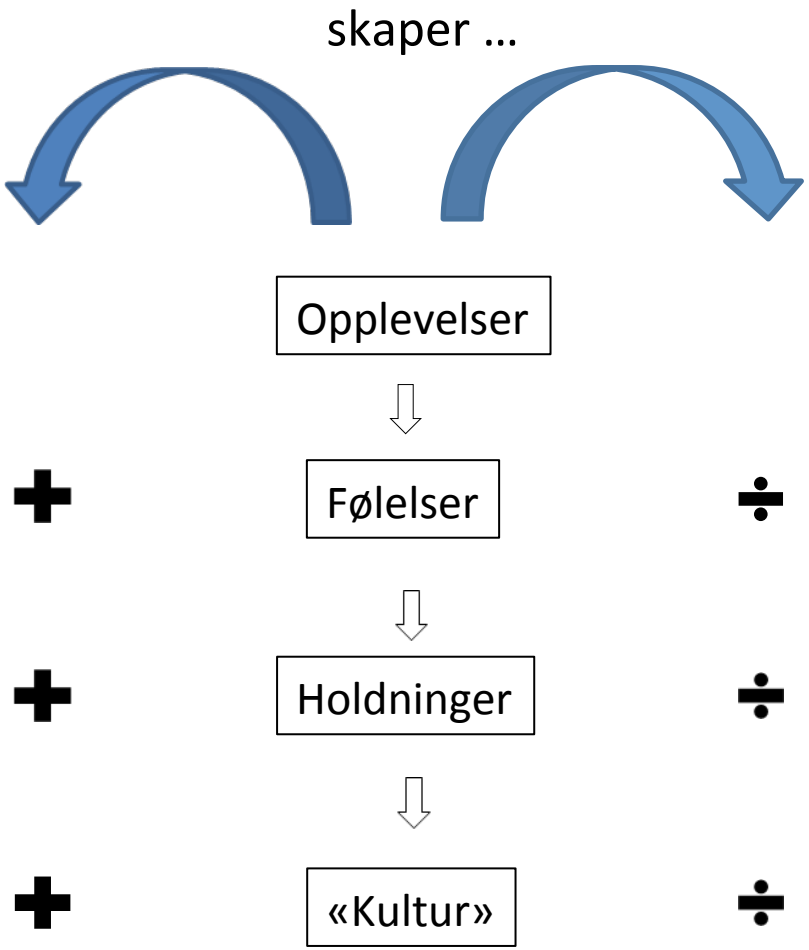
- **Personlig trygghet og egenbevissthet:**
  Oversikt og bevissthet over egne ressurser. Målbevisst. Ydmyk og respektfull i sitt møte med andre mennesker. Åpen og positiv.

- **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.

Hvorfor er «jeg» her ?


Tanker
Handlinger
Verdier
Holdninger
Menneskesyn
Indre motivasjon
Personlighet


skaper …
Opplevelser
Følelser
Holdninger
«Kultur»

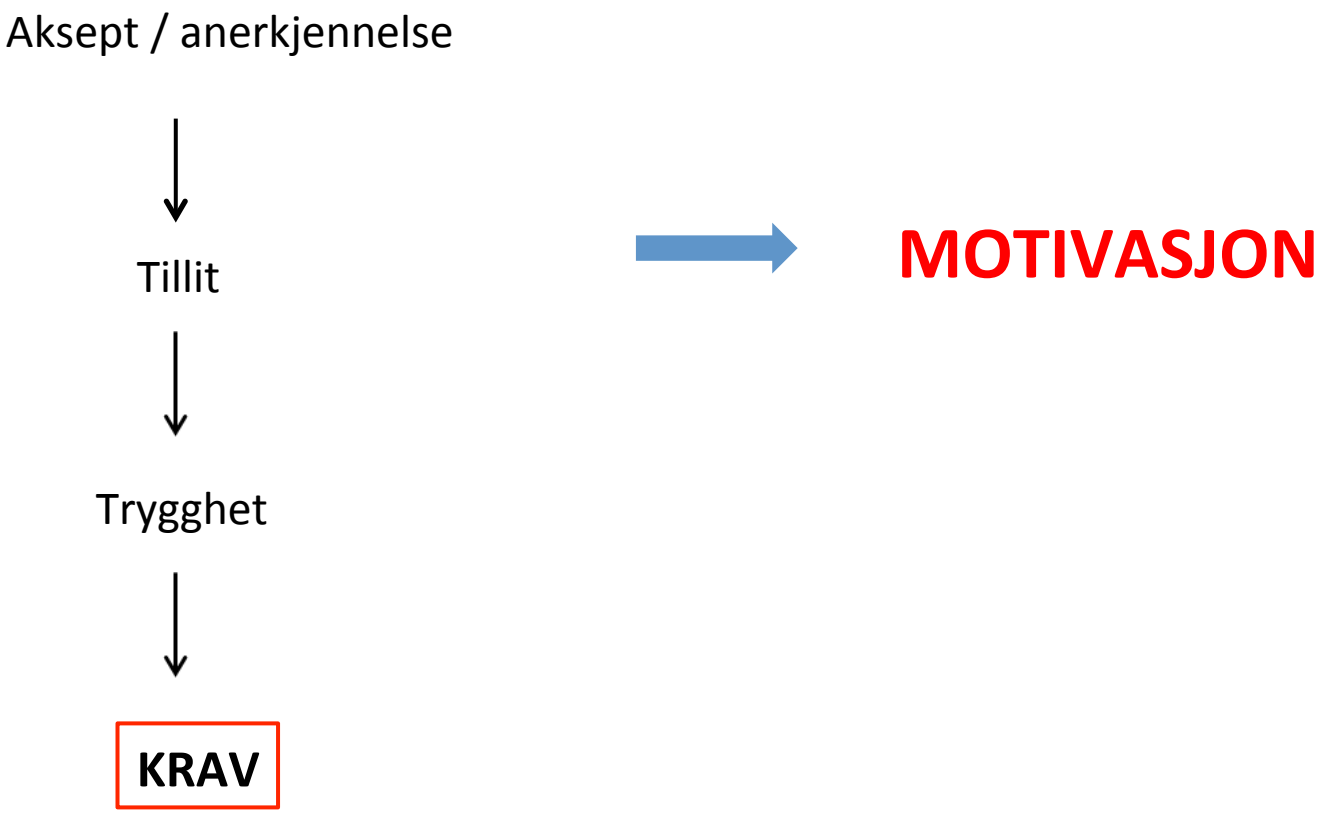
Resultatorientert kommunikasjon…

- 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.

Hva skaper relasjonskvalitet :

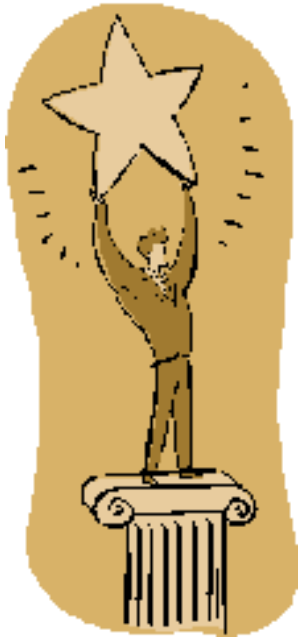
- Empati / holdning / menneskesyn
- Selvbilde / personlighet / kommunikasjonsprofil
- Kunnskap om følelser
- Rolletrygghet

Veien til motivasjon



Visjon

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



Verdsettende kommunikasjon, ledelse og selvledelse:

Dette er mye mer enn en optimistisk og positivt livsfilosofi.

- Innebærer en forståelse av menneskers situasjon og individuelle forutsetninger. Og en sterk og tydelig vilje til å forstå deres perspektiv og behov.

- Innebærer at man i hverdagen har en bevisst holdning og innstilling der en systematisk leter etter muligheter og situasjoner hvor en kan:
  - Gi anerkjennelse
  - Vise empati og innlevelse
  - Aktivt vise forståelse
  - «Spille folk gode»
  - Motivere
  - Positivt forankre og bekrefte enkeltindividets kvaliteter, egenskaper, personlighet, rolle og betydning

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 (vekk et sterkt indre ønske hos den andre personen)

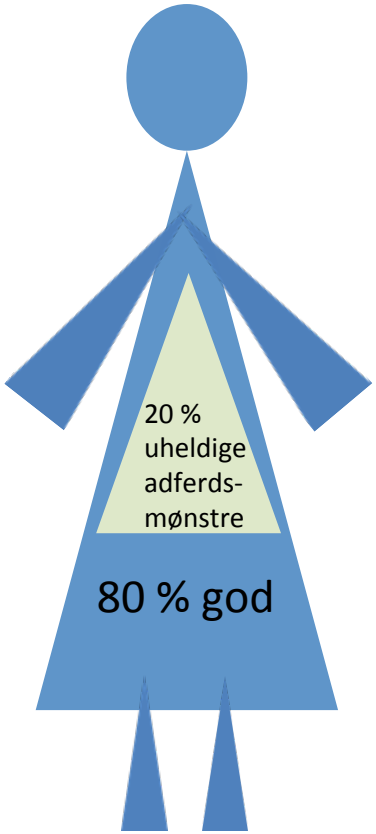
Finn din INDRE MOTIVASJON:

- 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

Et «fullt» utviklet menneske balanserer mellom:

- Å se; observerer verden på en objektiv måte basert på bevisste verdier (SQ)
- Å tenke; reflekterende og undrende. Søker mening og sammenheng (IQ)
- Å føle; kjenner på følelser og hva de forteller oss (EQ)
- Å handle; sluttresultatet i prosessen. Refleks vs. reaksjon


20 %
uheldige
adferds-
mønstre
80 % god

«Følelsesmessig egenkapital»

INNSKUDD :

- Å være
- Framsnakke
- Motivasjon
- Bli sett
- Aktiv
- Langsom tid
- «Ekte opplevelser»
- Selvhevdende
- Inkludering
- Rettferdighet
- Ros / få bekreftelser
- Takknemlighet
- Holde avtaler med seg selv

Vs.

UTTAK:

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