

Norges Frivilligsentraler

Sebastian Ludens
15. november 2023 i Oslo





You start for the *why*

You stay for the *who*

But you quit for the
what





Hedonia



Eudaimonia

Styrker

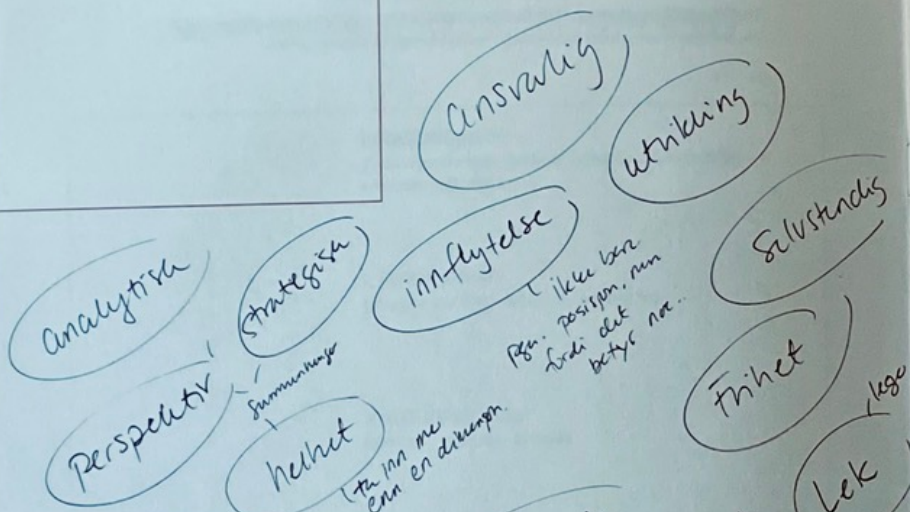
Det som gir energi

Verdier

Det du holder høyt

(Styrker er ikke nødvendigvis det samme som det du er flink til)

Mind



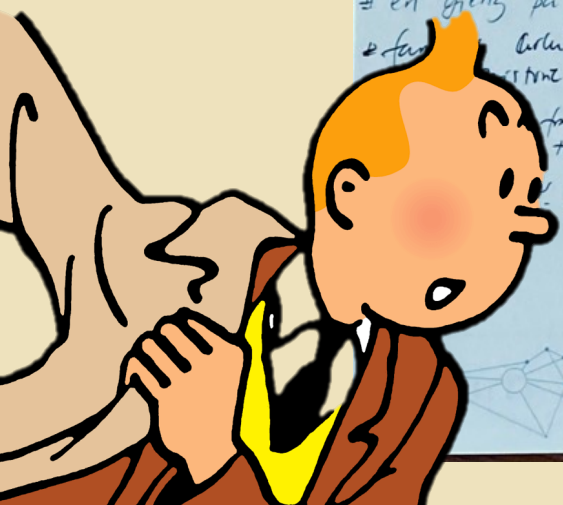
TIPS/EXPECTATIONS

- # den beste ideen bør vinne.
- # ikke respekt for autoritære
- # en grens på jorda
- # f... ..



STRENGTHS	NOW - GOAL (1-10)	DESIRED EFFECT

Lytt bakenfor historien når folk forteller. Hva driver dem?



Bruk 2x2,5 minutter med sidepersonen og fortell hverandre hva som gir og tapper deg for energi på jobb.

Den som lytter identifiserer en eller to styrker/verdier.

Lytt bakenfor historien når folk forteller. Hva driver dem?

Struktur

Læring

Nysgjerrighet

Lojalitet

Tydelighet

Ærlighet

Kvalitet

Ansvar

Mot

Gjennomføring

Samarbeid

Utvikle andre

Omsorg

...

Mind

Job Demand/Resources Model

Lad batteriene ved å fokusere på riktig styrkebruk!



Husk at du har større frihet til å forme arbeidet enn du tror!

Styrke/verdi

Kvalitet

Omsorg

Overbruk

Perfeksjonisme

Selvutslettende

Allergi

Slurv

Egoisme

Utvikling

Tolke *slurv* heller som overbruk av styrken *effektivitet*

Tolke *omsorg* som noe som også gjelder en selv + rausere forståelse av andres motivasjon



Styrkebaserte anerkjennende tilbakemeldinger

En styrke jeg ser du har er...

Jeg så det for eksempel nettopp nå i ... situasjonen

Effekten av at du bruker den styrken er ...

Hva tenker du om det?



BMW
bmwusa.com
1-800-334-4BMW



JOY IS YOUTHFUL.

BMW EfficientDynamics 
Less emissions. More driving pleasure.

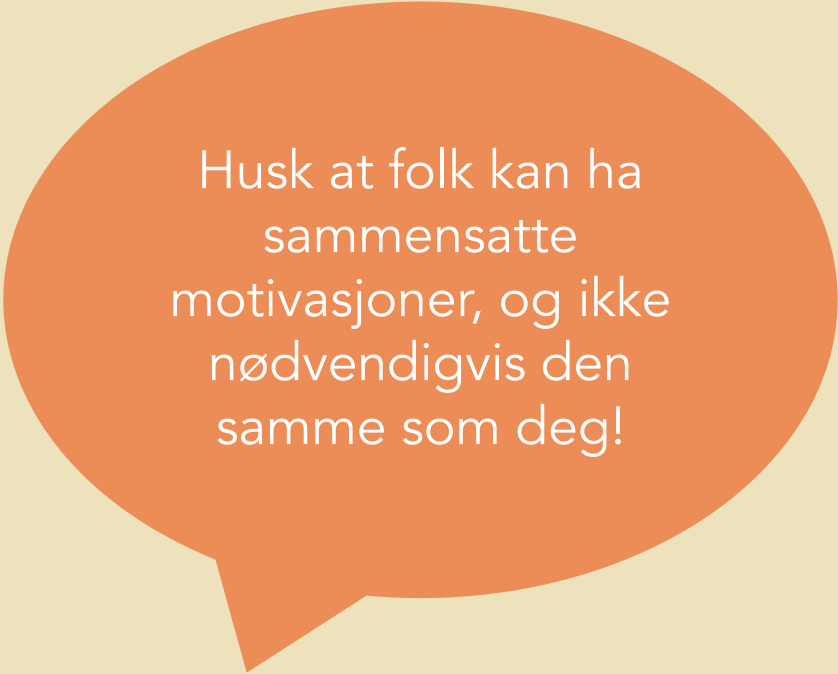
©2010 BMW of North America, LLC. The BMW name, model names and logo are registered trademarks.

Mind

Endringsmotivasjon



Bruk 2x2,5 minutter med sidepersonen drøft hva du tror driver dem du leder. Hvor sikker er du egentlig?



Husk at folk kan ha sammensatte motivasjoner, og ikke nødvendigvis den samme som deg!



Min erfaring med en livsstil som humanitær

- Fare for overbruk av styrker og verdier
- Fare for tett knytting til identitet
- Fare for utbrenthet og «moral injury»

Vær bevisst styrkebruken din og ha flere ben å stå på



Oppsummert

1. Forstå motivasjonen din og andres gjennom styrker og verdier
2. Gi styrkebaserte tilbakemeldinger til dem du leder
3. Motiver til endring gjennom å fokusere på styrkene og verdiene som driver dem du leder
4. Balanser din egen styrkebruk for å hente energi og vær rausere med deg selv