

MOTIVATION OG FASTHOLDELSE HOS DIG SELV OG DIN DELTAGER

HVAD ER MOTIVATION?



Ydre motivation

Vi gør for at få en udefrakommende belønning eller undgå straf



Indre motivation

Vi gør det fordi vi har lyst / oplever glæde

HVAD ER MOTIVATION?



Motivation øger sandsynligheden for at handlingen gennemføres



Ordet *Motivation* stammer fra det latinske ord *movere* = movement / bevægelse



En indre proces



Adfærden er rettet mod et bestemt mål

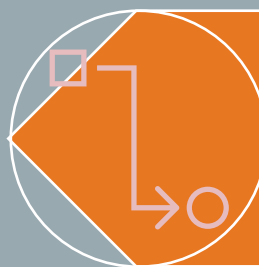
DIMENSIONER DER VIRKER MOTIVERENDE



Oplevelsen af at opgaven er
meningsfuld

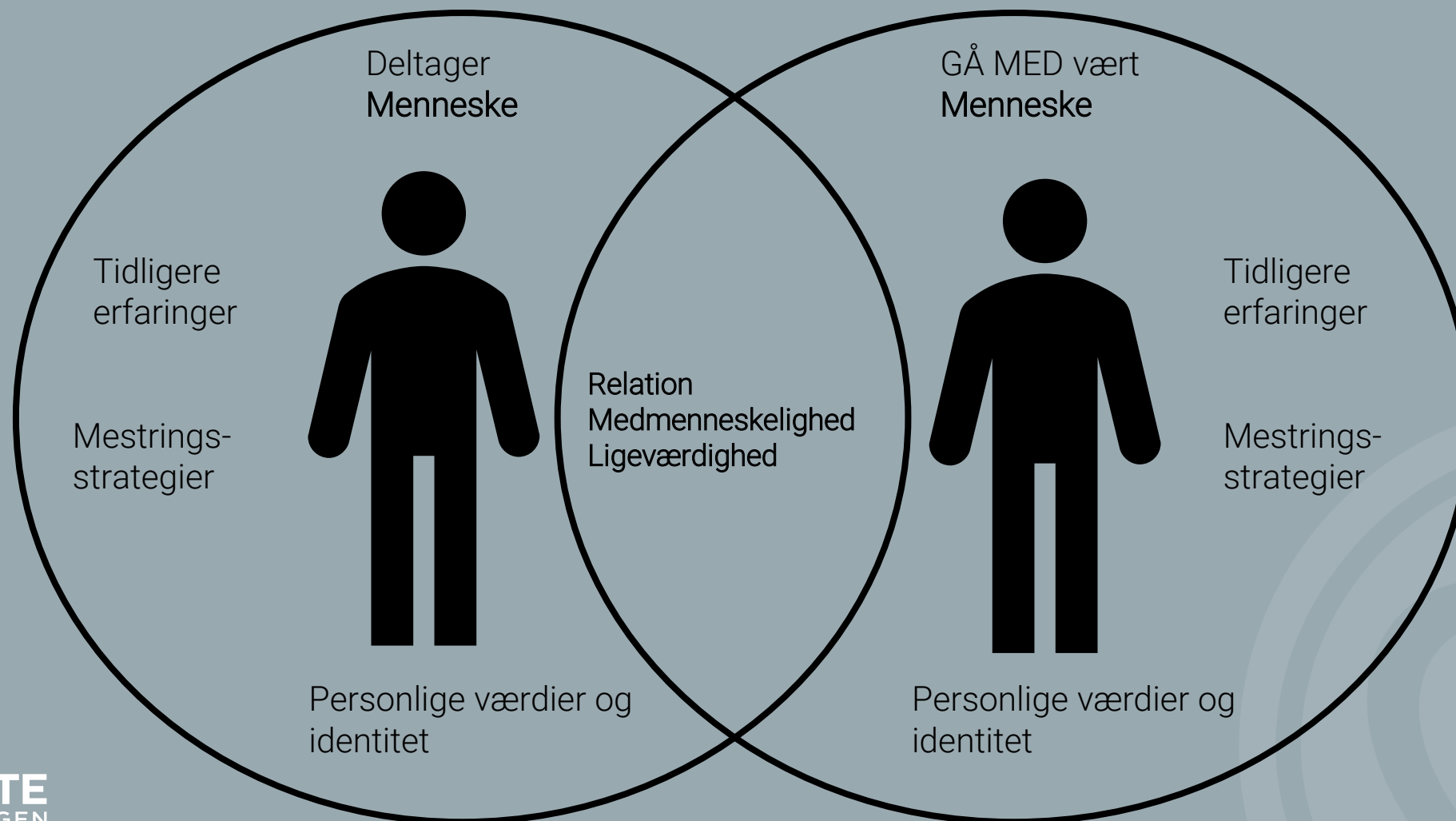


Oplevelsen at have et ansvar for
resultatet



Viden om effekten af ens indsats

SOM FRIVILLIG ER DIT VIGTIGSTE REDSKAB DIG SELV



FORUDSÆTNINGERNE FOR AT SKABE MOTIVATION OG FASTHOLDE ANDRE

Med-
bestemmelse

Oplevelse af
at have
ressourcer til
rådighed

Interesse
Lyst

Socialt
tilhørsforhold
– opmuntring
og feedback

Belønning =
Tydeligt mål /
resultat

KONTAKT OG KONTRAKT



1. Skab kontakt

- Vær tydelig
- Vær imødekommende
- Fortæl om dig selv og vær nysgerrig på de andre



2. Lav en kontrakt

- Hvad er deltagerens ønske til gåturen?
- Hvor ofte skal I mødes?
- Hvor lang tid skal gåturen vare?