




Mål, mening och motivation - från “jaha” till “Aha!”

Bengt Kallenberg
www.kallenbergcoach.se

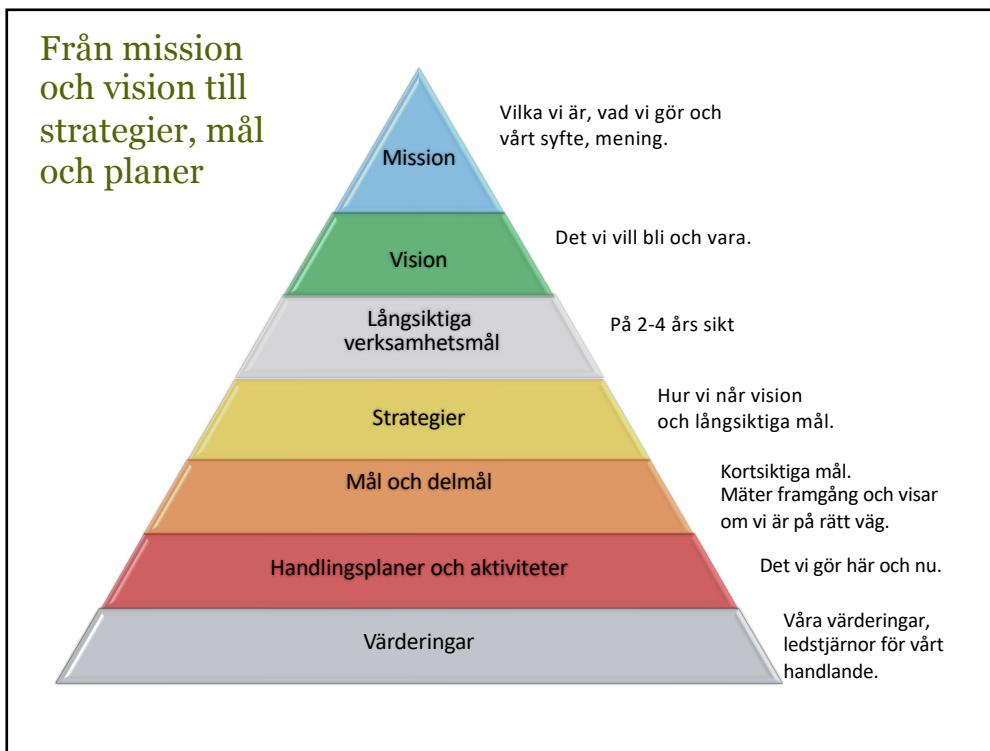
1

IKIGAI: anledning att finnas till. Ikigai är ordet för det som får oss att vilja gå upp på morgonen.



The diagram consists of four overlapping circles arranged in a square pattern. The top circle is pink and labeled 'PASSION' with the text 'Det du älskar'. The right circle is light green and labeled 'UPPDRAG' with the text 'Vad världen behöver'. The bottom circle is light blue and labeled 'KALL' with the text 'Det du kan ta betalt för'. The left circle is yellow and labeled 'YRKE' with the text 'Det du är bra på'. The central area where all four circles overlap is shaded purple and labeled 'IKIGAI'.

2



3

Vad gör att det är viktigt att känna mening?

En forskningsstudie har visat att om människor upplever en känsla av mening och syfte i sitt liv ökar den totala livslängden. Lika viktigt är att ha en känsla av mening i våra roller i arbetet. Det räcker inte att hitta denna känsla av mening en gång - du måste ständigt återskapa känslan då vi utvecklas hela tiden och förändringar ständigt sker omkring oss. (University College London, 2014)

Maria Boström, medicine doktor inom folkhälsa och samhällsmedicin vid Göteborgs universitet:
 "Det handlar om **balansen** mellan de **resurser** man har i form av hälsa, kompetens och erfarenhet – och de **krav** man har på sig i arbetet. Om de stämmer överens så är det mer sannolikt att man känner meningsfullhet i arbetet."
 "Att göra något som betyder något, att göra gott, göra nytta för människor och vilja hjälpa. Och att vilja gå till jobbet överhuvudtaget, att trivas och känna att det spelar roll att jag är där."

4

Känna mening – hur?

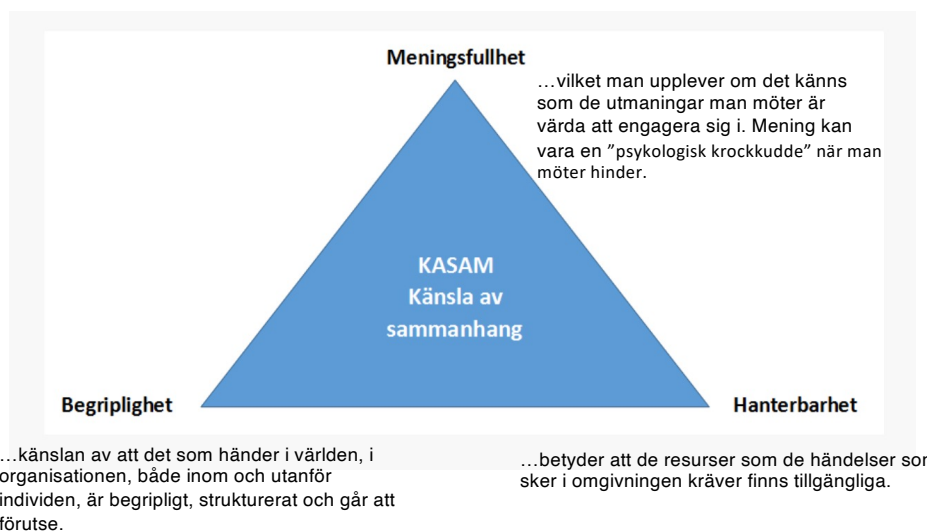
(Frank Martela: ”Meningen med livet. Vägen mot ett betydelsefullt liv”)

1. Att satsa på och värdesätta **relationer till andra människor**. Att fokusera mindre på dig själv och mera på kontakten till andra människor.
2. **Hjälp andra** så hjälper du samtidigt dig själv. Vi känner att livet är betydelsefullt om **vi gör oss själva betydelsefulla för andra människor** eller gör något gott för världen.
3. **Var i kontakt med dig själv, lär känna dig själv** och bli den person du egentligen är. Det är viktigt att vi är äkta, förverkligar oss själva eller agerar autentiskt.
4. **Ta alla sina förmågor i bruk och att lära sig nya saker**. Att vara bra på något är värdefullt i sig – vi upplever en känsla av något meningsfullt **när vi gör saker som vi är bra på eller har talang för**.



5

KASAM, vi behöver en Känsla av sammanhang, för att leda oss själva, hantera osäkerhet och klara av påfrestningar (källa: Aaron Antonovsky)



6

Samtala

Hur du/ni kan skapa förutsättningar för medarbetarna att känna ökad mening på arbetsplatsen?



7

Vad kan du/ni göra?

Tydlig kommunikation om företagets syfte, mål och vision: Medarbetarna behöver förstå hur deras arbete passar in i organisationens övergripande syfte, mål och vision. Genom att kommunicera detta tydligt och regelbundet, kan de känna en känsla av meningsfullhet i sitt arbete.

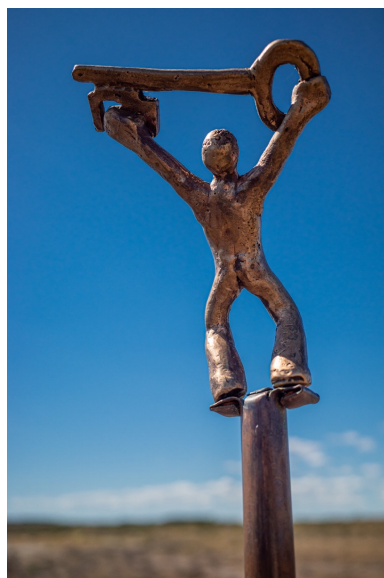
Kommunicera mening och syfte (varför) mer än mål: sätt målen i ett större sammanhang.

Låt medarbetare vara **delaktiga** i processen att sätta mål och vision.

Ge feedback och erkännande: Att ge feedback och erkännande för medarbetarnas arbete kan bidra till att öka känslan av att duga och meningsfullhet.

Social bekräftelse är därför ett mycket viktigt ledningsverktyg.

Kombinera mål/beslut med "därför att..."



8

Ledare behöver vara långare av kemiska substanser

Dopamin: nå ett mål, lyckas, klara en svår uppgift/utmaning.

Serotonin: uppskattning, bekräftelse, bli sedd, få uppmärksamhet när vi gjort något bra.

Oxytocin: trygghet, gemenskap, vara en del av något större, beröring.



9

Inre motivation vs. Yttre motivation

Varför gör vi det vi gör?



INRE

YTTRE

På grund av intresset och glädjen i själva uppgiften

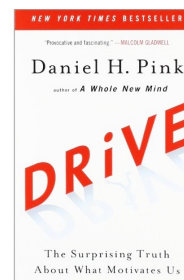
- Mening
- Njutning
- Utveckling
- Nyfikenhet
- Självförverkligande
- Nöje
- Passion

På grund av utfallet som kommer ske när uppgiften utförs

- Befordran
- Löneökningar
- Bonusar
- Priser
- Vinna
- Förmåner

10

Det som ger bestående motivation är...



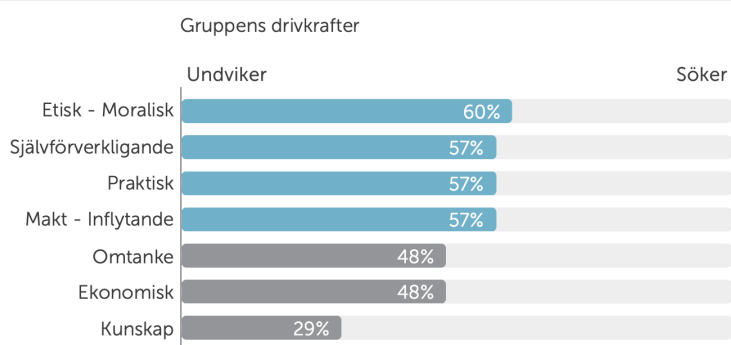
Autonomy kunna välja vad, när, hur och vem

Mastery engagemang, flow, använda sina styrkor, möjligheter att växa, att få göra det jag gör bäst

Purpose organisationens syfte eller egen känsla av mening

11

Olika drivkrafter – olika beteenden – olika motivation

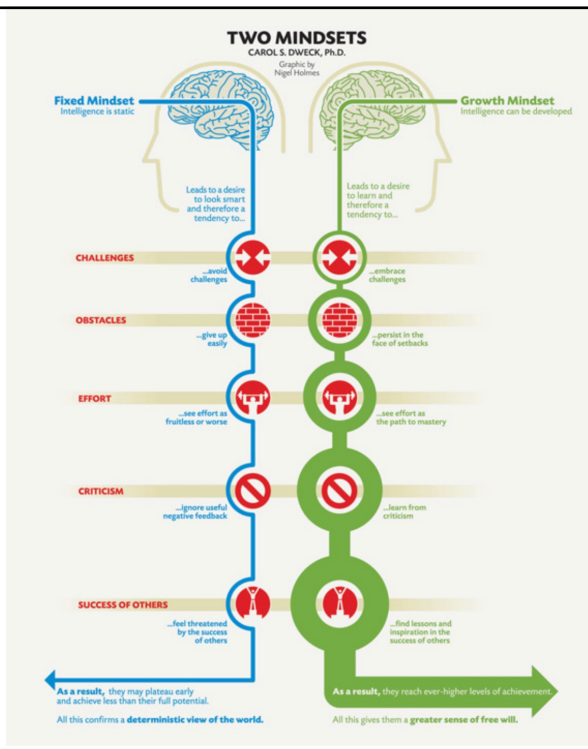


Forskning visar att människor strävar efter överensstämmelse mellan sina drivkrafter och sina beteenden och vill framstå som rationella.
Med kunskap om en individs värderingar och drivkrafter går det att förstå individens beteenden.

12

12

Olika mindset
– olika motivation
(Carol S. Dweck: "Mindset")



13

13

Samtala

Vad får medarbetarna att tappa motivationen?
Vad gör du åt det?



Företaget tog bort gratis kaffe – arbetsmoralen dog

Det går sådär för chiptillverkaren Intel. Det amerikanska elektronikföretaget behövde spara in 10 miljarder dollar förra sommaren och försökte därför slimma kostnaderna överallt. Då rök gratis kaffe [för de anställda](#).

14

Vad får oss att tappa motivationen?

För få eller för enkla utmaningar.

Otydligt syfte, oklara mål, oklara roller.

Lunkar på i samma rutiner, tristess.

Negativa händelser på jobbet, orättvisor.

För hög arbetsbelastning under lång tid.

Drivkrafterna tillgodoses inte.

Detaljstyrning, kontroll.

Bli ignorerad.

Tvivel på sig själv.

15

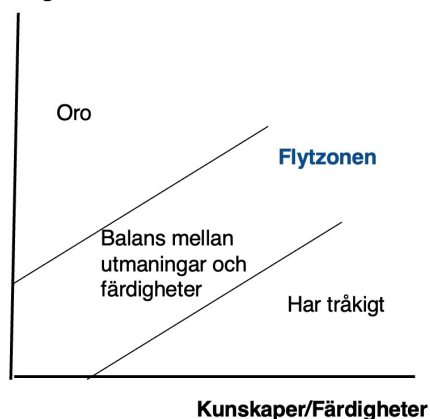


15

När är du i "flytzone"?

Flytzone = en balans mellan svårigheter/utmaningar och kunskaper/färdigheter.
Stressen är optimal, vi känner oss trygga, har gott förtroende, samarbetet fungerar effektivt.

Utmaningar/Krav



Fundera på och samtala:

Vad behöver jag för att kunna hålla mig i flytzone

- från mig själv?
- från kollegorna?
- från min chef?

Vad får mig/oss att hamna utanför flytzone?

Hur kan vi hjälpa varandra att hålla oss inom flytzone?

16

Existentiell hälsa

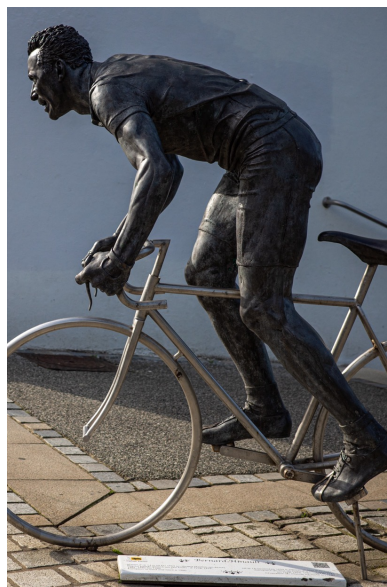
(ett uppdrag från regeringen till Folkhälsomydigheten att arbeta med)

Förmågan att tro på, ta vara på och förhålla sig till livet.

Känna tillit och mening i tillvaron.

Skifta fokus från sig själv till ett större sammanhang. Göra något för andra.

Kan innehålla dimensioner av inre lugn och tillit.



17

Sätt rätt mål

- Fokus på det som ska uppnås, inte det som ska undvikas
- Lagom stora
- Tydliga
- Meningsfulla – lägg till "därför att...."
- Uppdelade i delmål med tydliga färdigtider
- Lite utmanande att nå



18

För mycket fokus på målet kan minska glädje eller nöjdhet


Jag hör att jag inte är tillräckligt bra nu, men när jag nått mitt mål, då kommer jag duga.

Sedan, när jag nått mitt mål, då kommer jag bli lycklig och nöjd.

Flytta fokus från att prata om målet till att slipa på rutiner och processen, prata mer om och beröm insats och ansträngning.

19

Alla de små stegen som knappt märktes när man tog dem...



...men över tid så blev det en stor förbättring!

20

Några lästips

Carol S Dweck	Mindset
Daniel Pink	Drive
Daniel Pink	When
Angela Duckworth	Grit
Frank Martela	Meningen med livet. Vägen mot ett betydelsefullt liv
Viktor Frankl	Man's search for meaning
Anna Kåver	Oro – att leva med tillvarons ovisshet
Michael Dahlen	En liten bok om lycka
Lama Zopa Rinpoche	How to be happy
Eric Barker	Barking up the wrong tree
Richard J. Leider	The Power of Purpose
Tommy Lundberg	Motivationskoden
Dan Ariely	TED Talk: What makes us feel good about our work?



21

Mer att gå vidare med...

- Prenumerera på mitt Newsmail om personlig utveckling, ledarskap, m.m, kommer några ggr per år
- Kontakta mig gärna för coaching, grupp- och ledarutveckling, utbildningsinsatser, workshops
- Kontakta mig gärna för CliftonStrengths-test eller DISC-analys
- Läs gärna någon av mina böcker.
- Upptäck mina onlinekurser om att utveckla självledarskapet eller att våga leda



22

Kontakt

Bengt Kallenberg

0705-460101

kallenberg@me.com

www.kallenbergcoach.se