

FAGLIG 2018 **KONGRES**

EFTERUDDANNELSE
NETVÆRK
VIDEN

KIROPRAKTIKKENS STÅSTEDER

8.-10. NOVEMBER • ODEON, ODENSE



Motivation



FAGLIG 2018
KONGRES EFTERUDDANNELSE
NETVÆRK
VIDEN
KIROPRAKTIKKENS STÅSTEDER



Hvem er jeg?

Thomas Gjelstrup Bredahl

- Lektor i Fysisk aktivitet og Sundhedsfremme
- Ph.d. i menneskelige forandringsprocesser

Fokusområder:

- 1) Motivation
- 2) Menneskelige forandringsprocesser
- 3) Adfærdsændring
- 4) Trivsel
- 5) Fysisk Aktivitet
- 6) Sundhedsfremme
- 7) Sundhedspsykologi



Program



Del 1:

- Hvad er motivation?
- Hvordan kan kiropraktoren arbejde med motivation på arbejdspladsen?

Del 2:

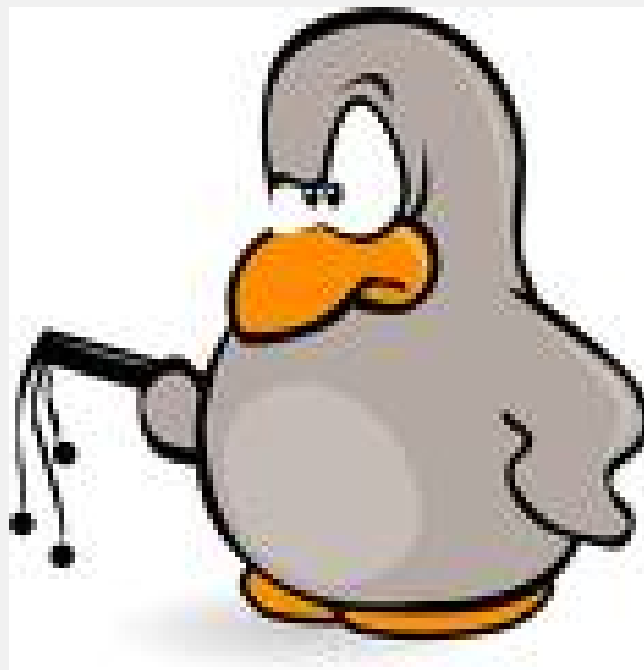
Refleksionsspørgsmål

Del 3:

- 9 punkter, som kiropraktoren kan tage udgangspunkt i
- Spørgsmål, opsummering og afslutning



Hvad er motivation?



Hvordan skal vi forstå motivation?

- fysisk aktivitet som eksempel



FAGLIG 2018
KONGRES EFTERUDDANNELSE
NETVÆRK
VIDEN
KIROPRAKTIKKENS STÅSTEDER

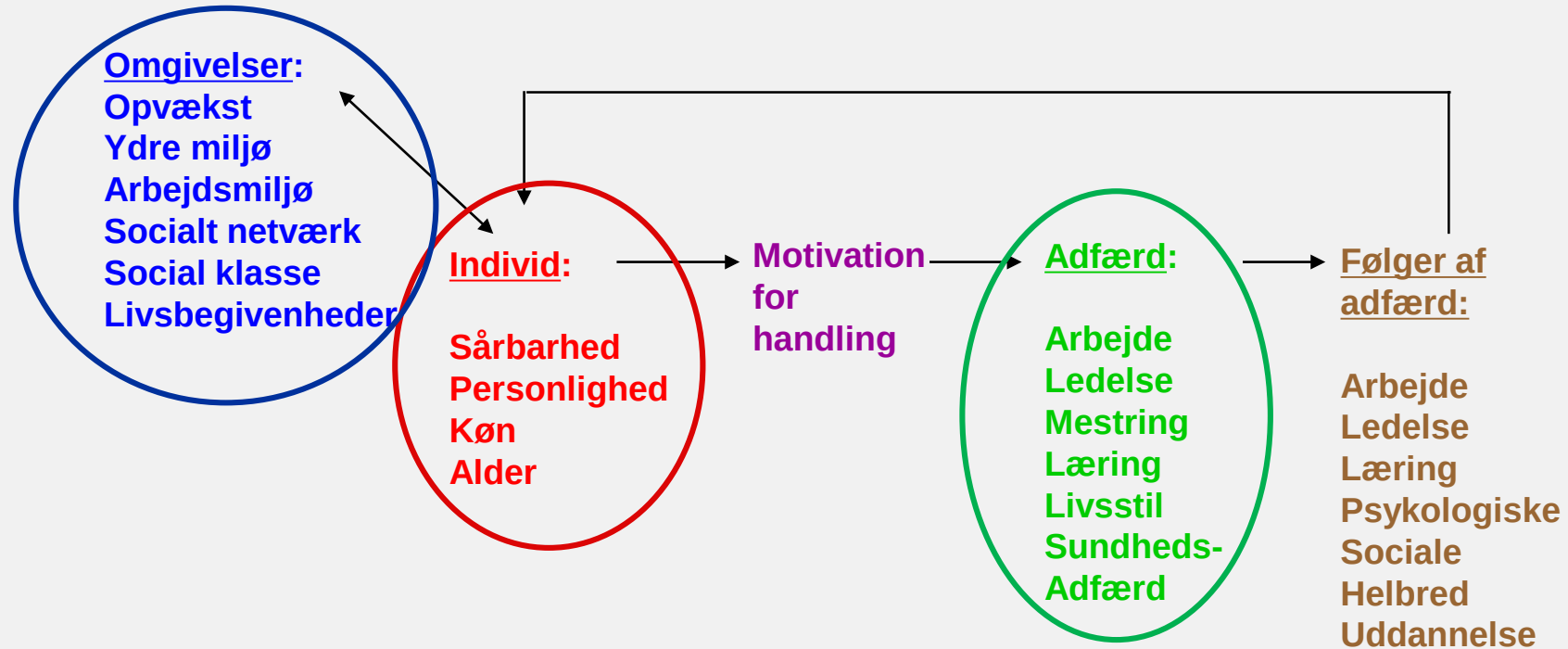


Problemer og barrierer

- Tidligere / manglende erfaringer med fysisk aktivitet
- Lyst til fysisk aktivitet
- Sociale forhold (socialklasse, familie, venner)
- Tid
- Idrætsfaciliteter
- Afstand til idrætsfaciliteter
- Aktivitetstilbud
- Kulturelle forhold
- Samfundsmæssige forhold
- Økonomiske forhold
- Psykologiske forhold



Motivation og adfærd er kompleks!



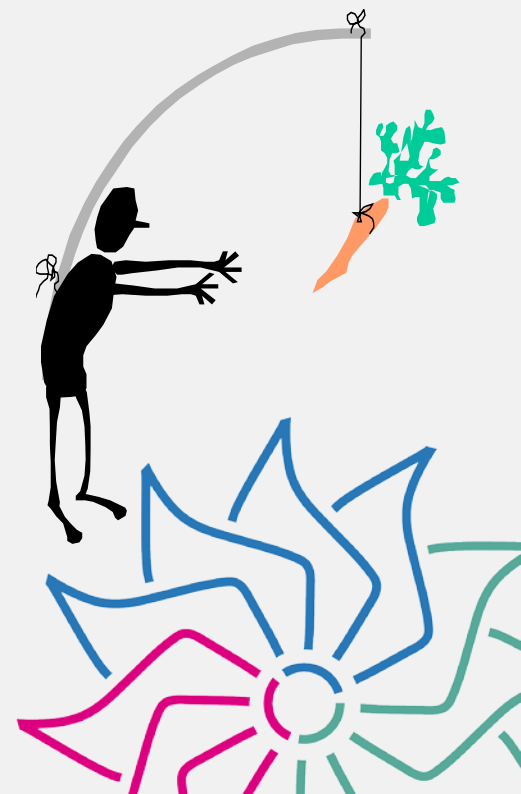
Vigtige forhold for motivation

a) Følelsen af kompetence og selvbestemmelse



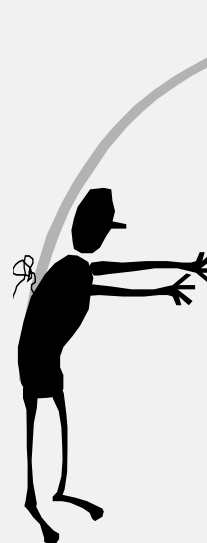
b) Indre vs. ydre motivation

c) Tro og holdninger



Vigtige forhold for motivation

a) Følelsen af kompetence og selvbestemmelse



Self – determination Theory (Deci & Ryan 1991)

Vi har alle et ønske om at være selv-bestemmende, kompetent og at have et tilhørsforhold

For at skabe motivation kræver det at individet oplever:

- a) **Kompetence**
- b) **Selvbestemmelse**
- c) **Kontrol**
- d) **Et meningsfuldt tilhørsforhold**



SELF-EFFICACY



Self-efficacy

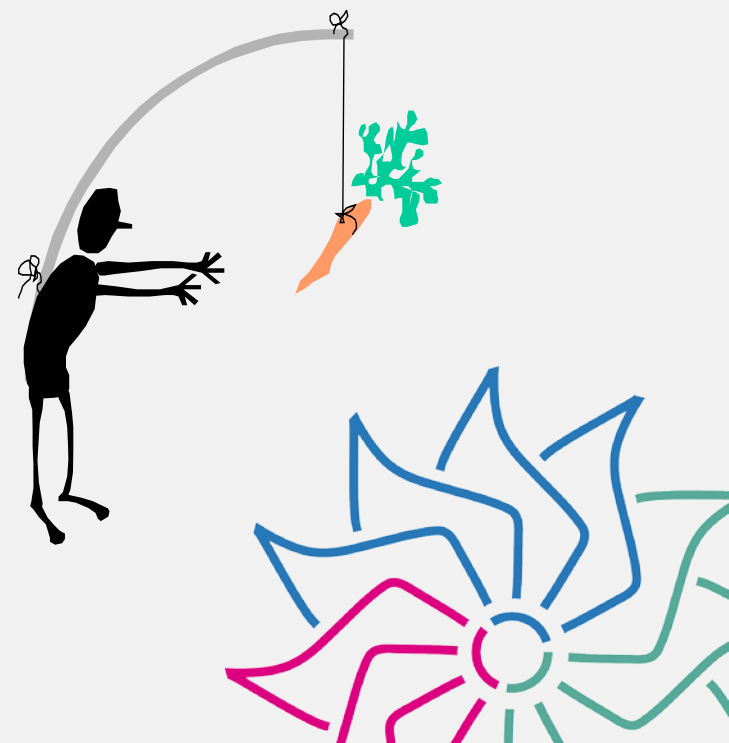
(Bandura 1986)

- 1) Tidligere og aktuelle succes og kompetenceoplevelser
- 2) Imitation og modellering
- 3) Verbal og social støtte



Vigtige forhold for motivation

b) Indre og ydre motivation



Indre/Ydre Motivation

(Deci & Ryan, 1991)

1) Ægte indre motivation

2) Integreret motivation

3) Identificeret motivation

4) Indoptaget motivation

5) Ydre motivation

6) Demotivation

1) For fornøjelsen af at vide, at gøre eller at blive stimuleret.

2) Fordi den specifikke adfærd symboliserer det, der vigtigt for personens oplevelse af sig selv.

3) Fordi resultater er vigtige for personens individuelle mål.

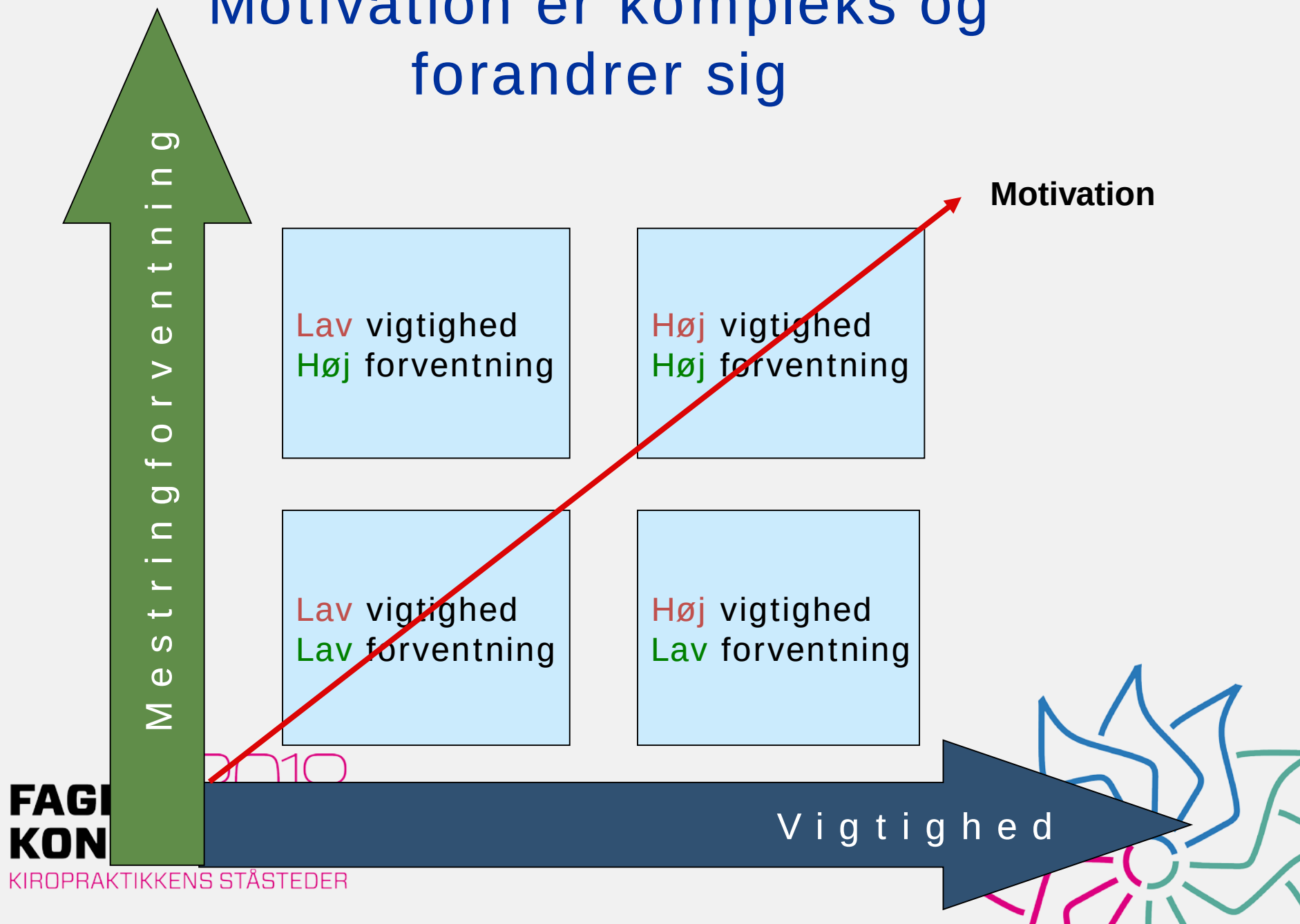
4) På grund af en indoptaget og skyldsrelateret følelse af "at burde" eller "at skulle".

5) Mod betaling, belønning eller under tvang.

6) Fordi succes er usandsynlig eller umulig. Der er ingen grund til at prøve.

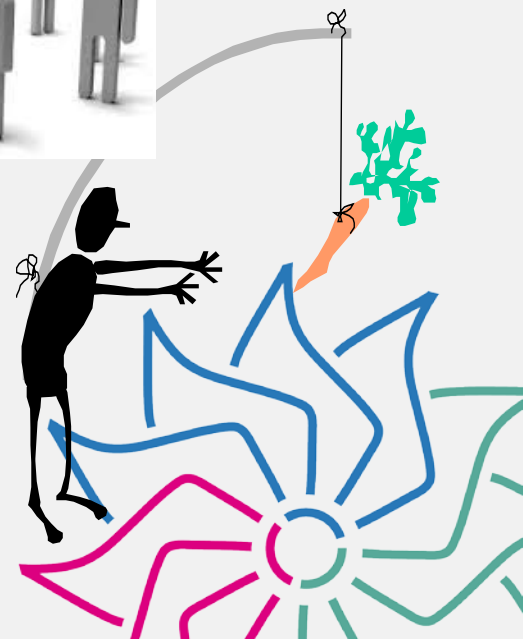


Motivation er kompleks og forandrer sig

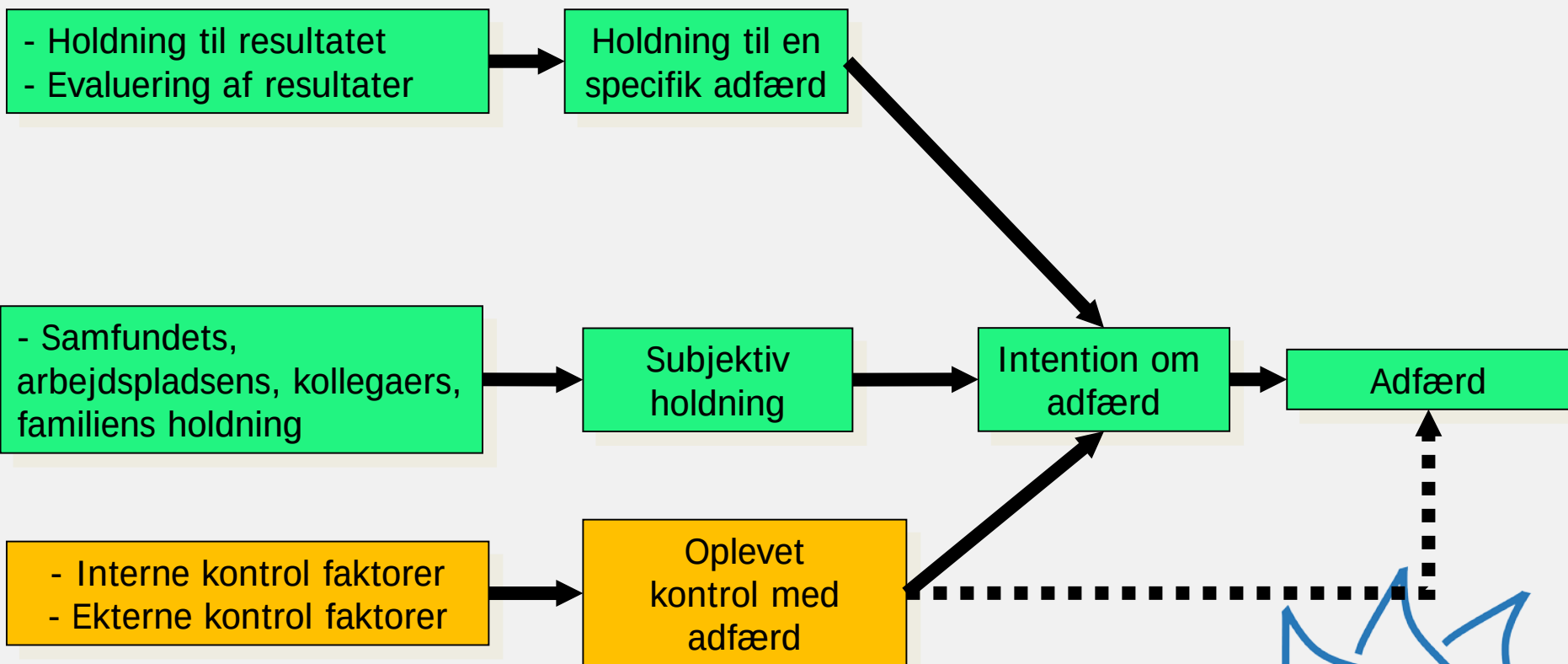


Vigtige forhold for motivation

c) Tro og holdninger

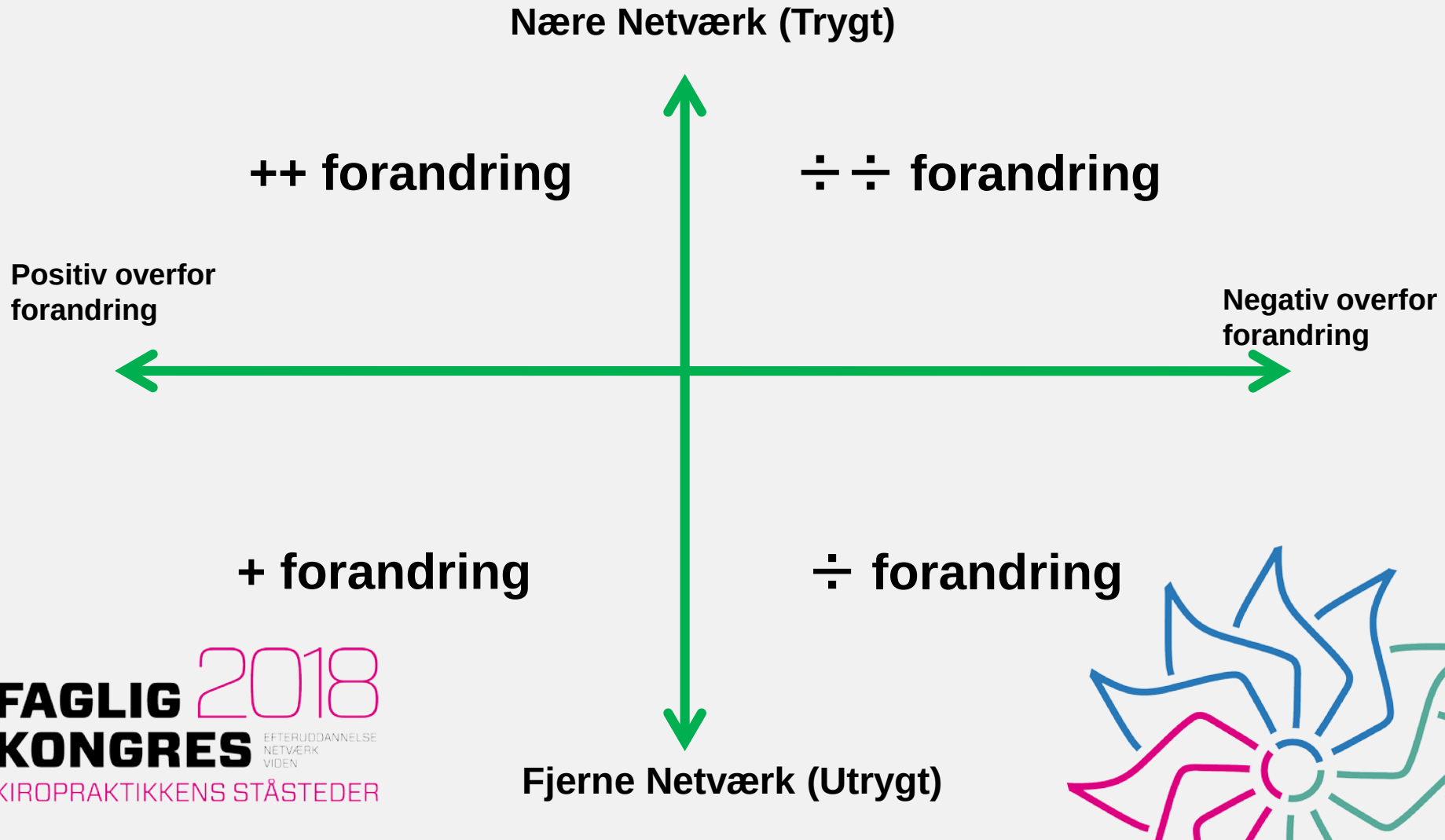


Theory of Planned Behaviour (Azjen, 1985)



Tro og holdninger - Netværkets betydning

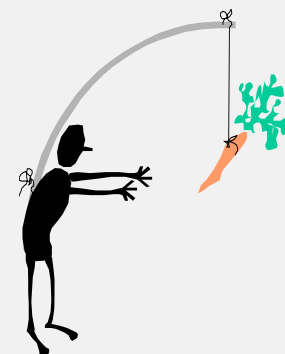
(Dalum, Sonne, 2000)



Vigtige forhold for motivation!!

Opsummering:

- 1)Kompetence, mestring, vigtighed
- 2)Autonomi, Meningsfuldt tilhørsforhold, Kontrol
- 3) Holdninger, kultur
- 4) Fra ydre mod indre motivation



Udfordringen!!!



Det er ikke så svært at komme i gang med en forandring

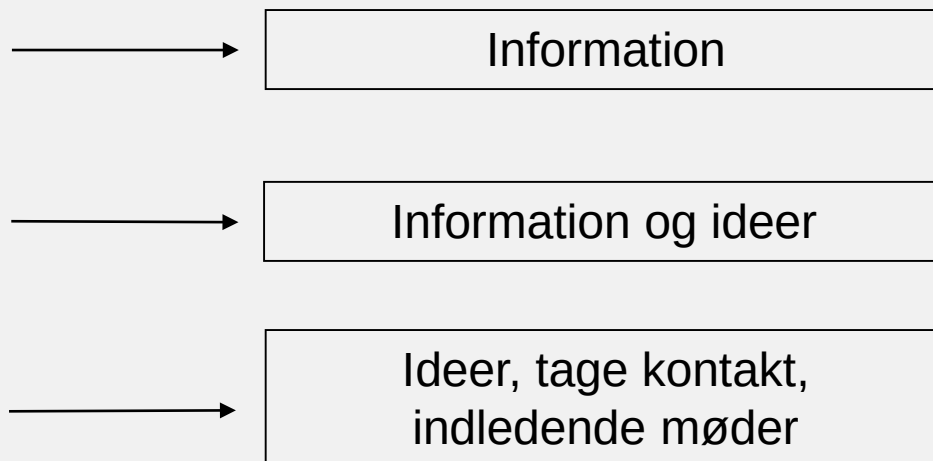
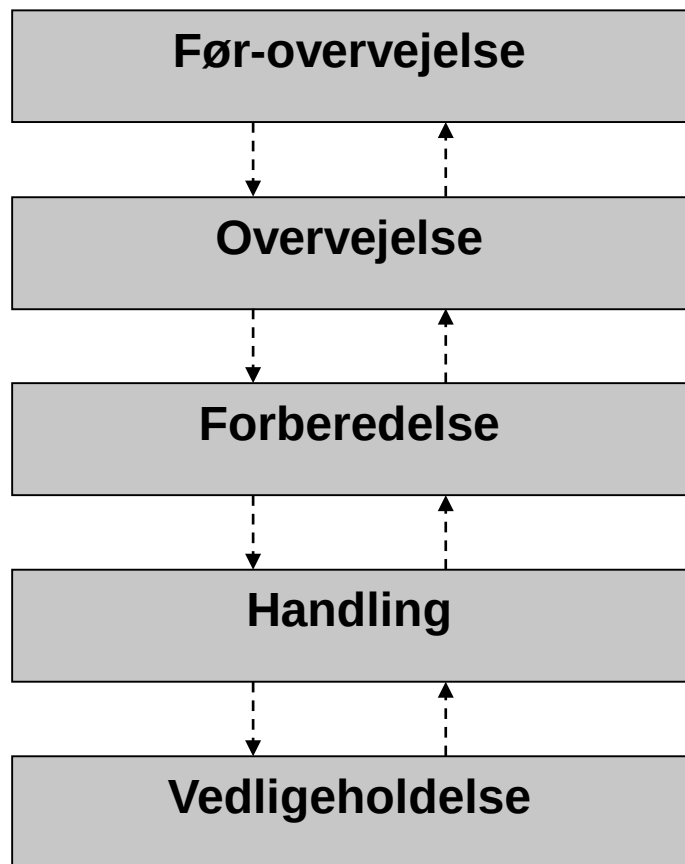
Det svære er, at blive ved.....



Hvordan kan kiropraktoren arbejde med motivation på arbejdspladsen?



Hvordan opnås forandring?



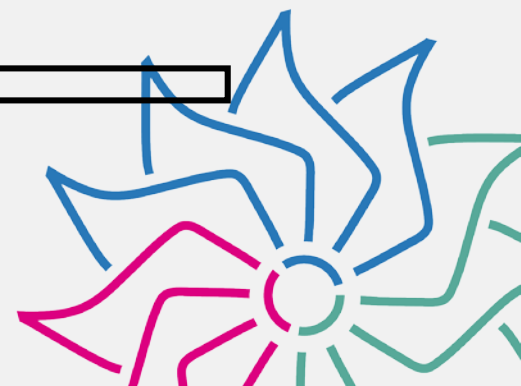
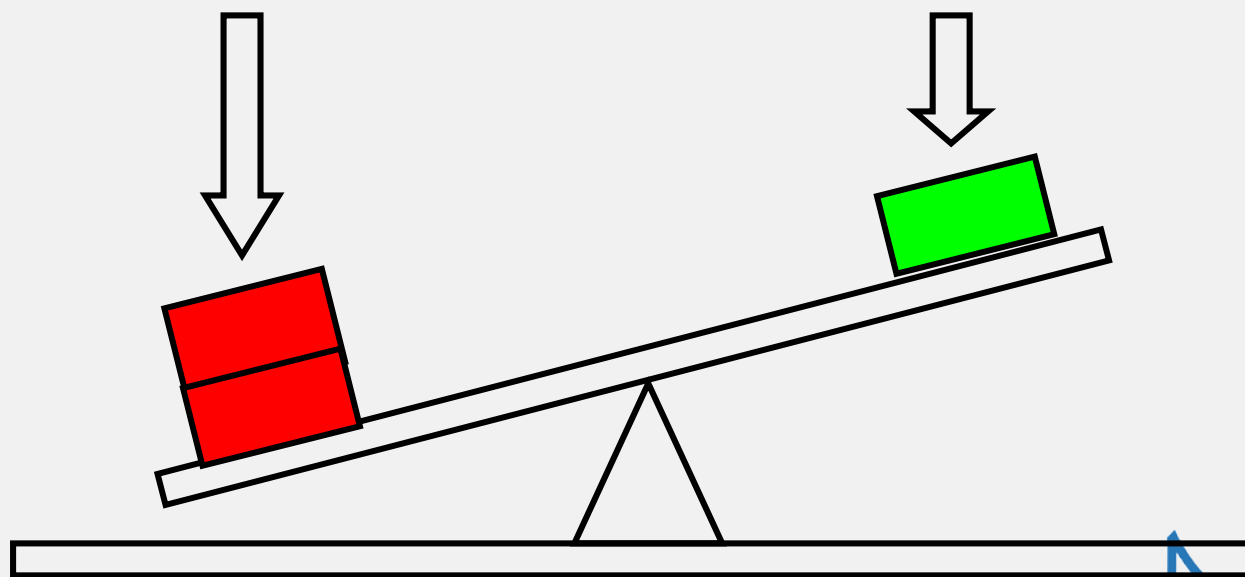
Hvordan opnås forandring?

Fordele ved aktuel situation

Fordele ved ændring

Ulemper ved at ændre
aktuel situation

Ulemper ved aktuel
situation



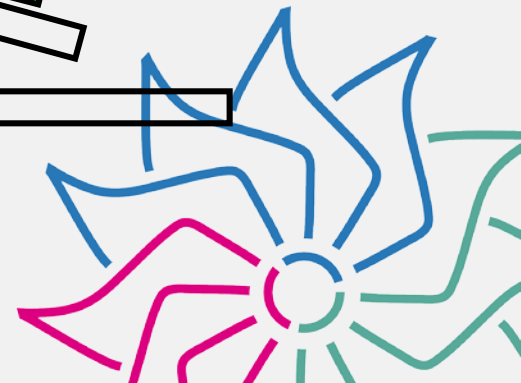
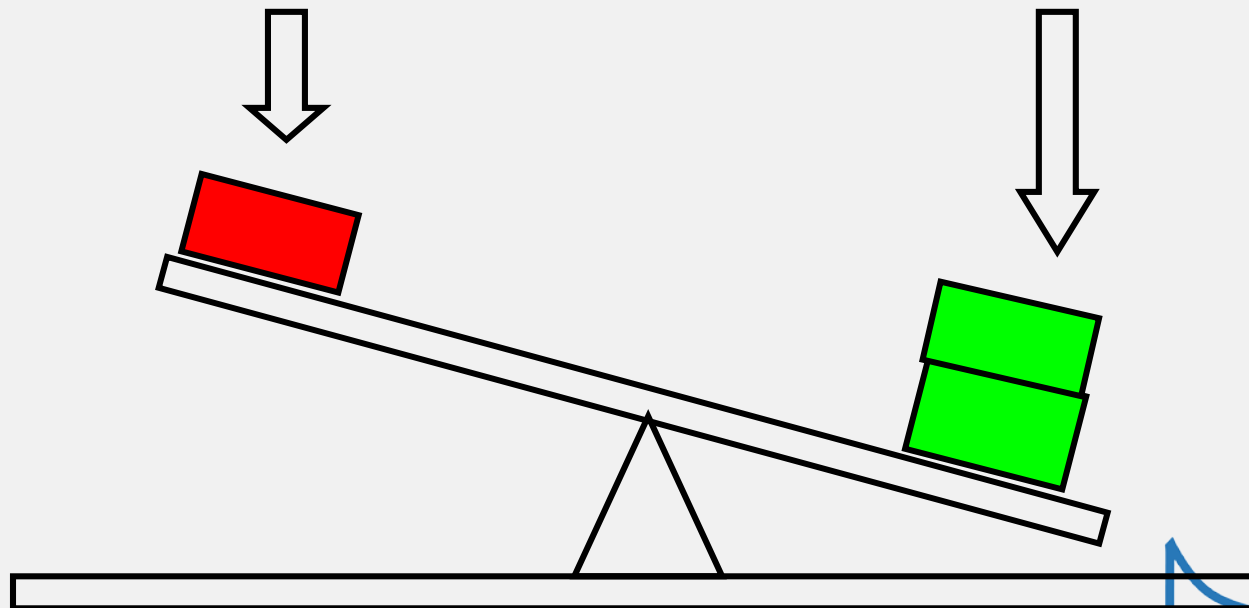
Hvordan opnås forandring?

Fordele ved aktuel situation

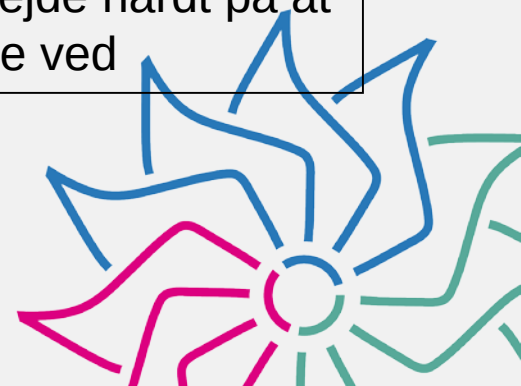
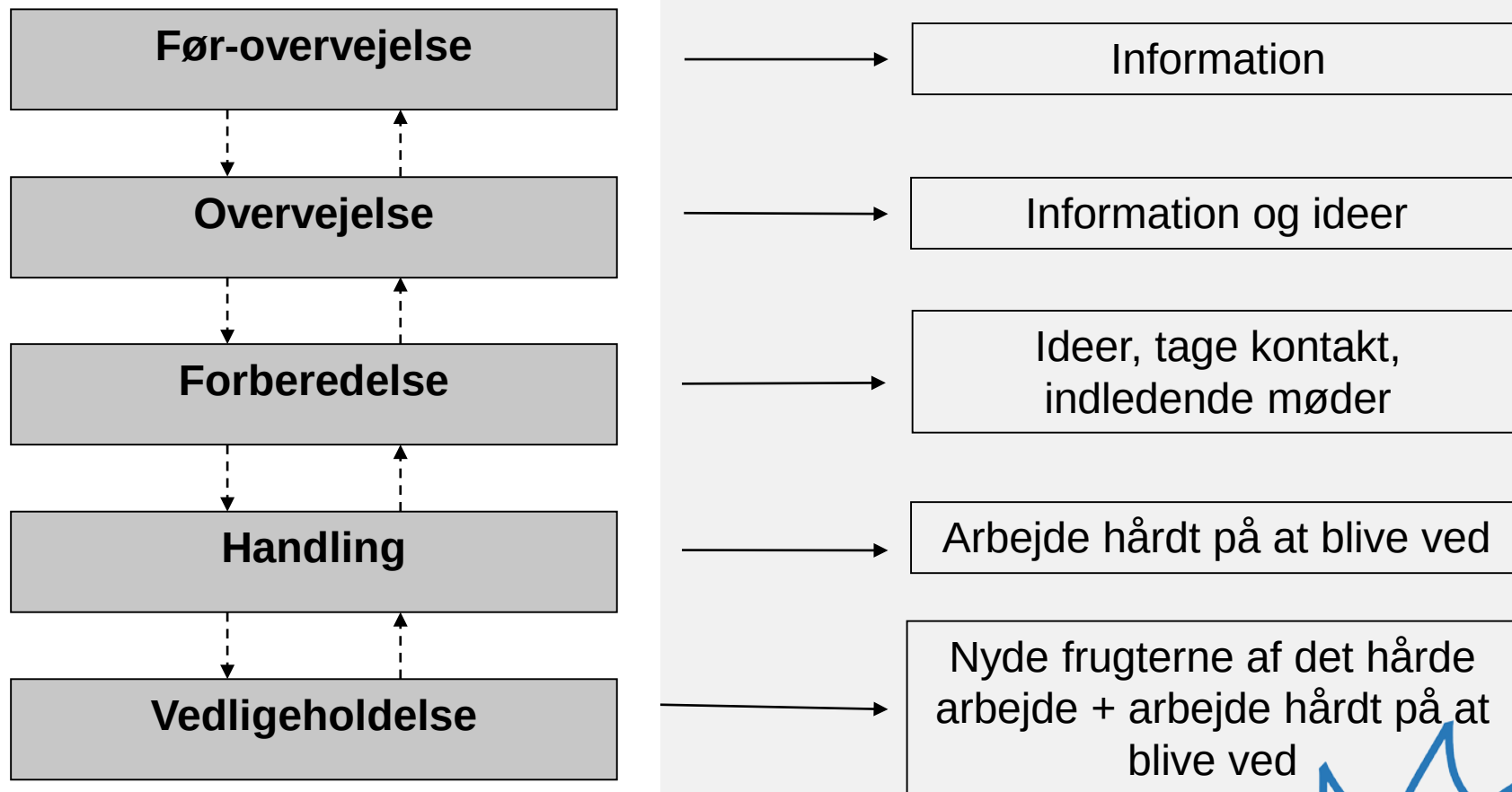
Fordele ved ændring

Ulemper ved at ændre
aktuel situation

Ulemper ved aktuel
situation



Hvordan opnås forandring?



Målsætning kan for nogle være vigtig for forandring og fastholdelse!!

Mål skal være “smarte”

- S pecifikke
- M ålbare
- A ttraktive
- R ealistiske
- T idsafgrænsede



Refleksionsspørgsmål



Snak sammen med en makker

Diskutér, hvad I, som kiropraktorer på arbejdspladsen kan gøre for at øge/fastholde motivationen for at medarbejderne vil være fysisk aktive/arbejde med øvelser sigt.



9 punkter, som kiropraktoren kan tage udgangspunkt i

Arbejdspladsen

- 1) Arbejde ude på arbejdspladserne
- 2) Gatekeeper og tovholder i implementeringen af sundhedsordninger
- 3) Både forebyggelse og behandling
- 4) Vi lykkedes ikke med strukturel fysisk aktivitet og sundhed uden kiropraktorerne

Motivation

5) Forberedelse er meget vigtigt!

- a) Planlæg hvordan kan det gøres?
- b) Snak med familie, venner og kollegaer (erfaringer)
- c) Snak gerne med en eksperter (eks kiropraktor)
- d) Lav "SMARTE" delmål og mål

6) Start med aktiviteter der giver mening og som er båret af lyst

7) Succesoplevelser er vigtige (procesmål frem for præstationsmål)

8) Forpligtelse selvom det bliver surt

9) Få familie og venner involveret i beslutningen



Tak for Jeres tid –

Spørgsmål, opsummering og afslutning

