



# Engasjert Byrå

# Energi til frokost

**Endringer kommer – hvordan du takler det er opp til deg**

Målet er PÅVIRKNING!

Engasjert Byrå

Er du god?

Hvor god er du?

- og hvor kommer energien din fra?



# Energi

All form for energi har en kilde

Skal du påvirke, krever det energi

Da må du vite hvor energien din kommer fra – og hva den gjør med deg

**VI LETER ETTER KILDEN TIL MOTIVASJONEN DIN!**

Engasjert Byrå

# Motivasjon



Hva er motivasjon?

Hvor kommer det fra?

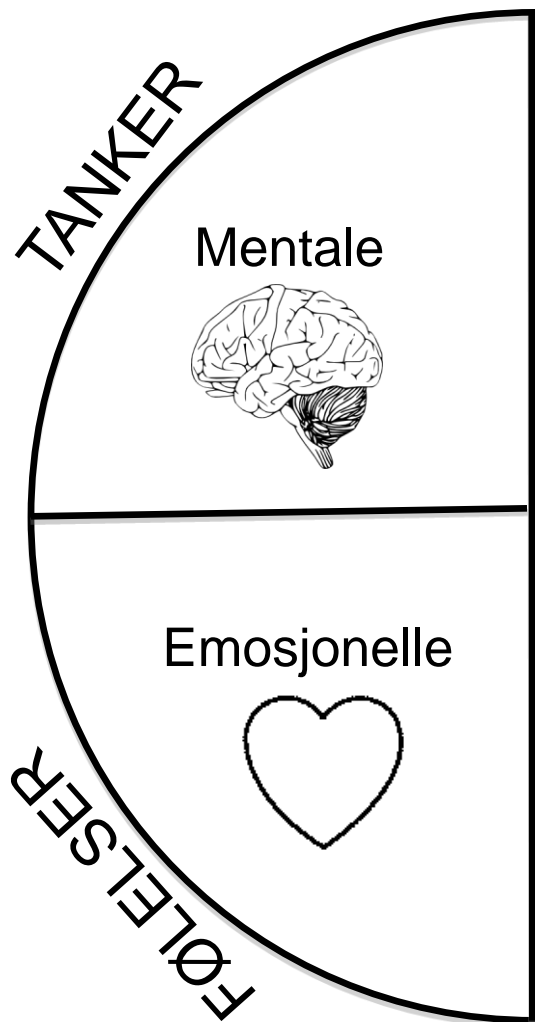
Hva påvirker motivasjonen din?

**HVORDAN SIKRER DU AT MOTIVASJONEN GIR  
SUKSESS**

Reise Risiko  
By Fellesskapet  
Stilhet Musik  
Trygghet Jobb  
Trening Poesi  
Nærhet Meditasjon  
Regler Uforutsigbarhet  
Litteratur  
Ensomhet  
Naturen

# DET DU ER

Intern prosess



# DET DU GJØR

Ekstern prosess

# Påvirkning krever

## BEVISSTGJØRING

→ Bevisstgjøring av INTERNE PROSESSER

→ Bevisstgjøring av EKSTERNE PROSESSER

# Ubevisste vs. Bevisste

Hva er det som skjer oss?

Hva er det vi bestemmer oss for – og faktisk gjør?

HVA LEVERER VI?

- OG HVA BLIR RESULTATET?



ENDRINGER

HANDLINGER

KOMMUNIKASJON

MOTIVASJON

BEVISSTGJØRING

Engasjert Byrå

Da er vi klare!

# HVORDAN GJØR DU DET?

Egencoaching som skaper påvirkning!

1. DYRK MOTIVASJON

1. LEGG EN STRATEGI – FØLG STRATEGIEN

2. SKAP VARIGE POSITIVE VANER

# 1. DYRK MOTIVASJON

Positive TANKER



Positive FØLELSER



Positive HANDLINGER



- Legg merke til hva som skjer
- Legg merke til hva det gjør med deg

→ SI STOPP TIL DET NEGATIVE

→ DYRK DET POSITIVE

Engasjert Byrå



Engasjert Byrå

## 2. LEGG EN STRATEGI – FØLG STRATEGIEN

Spør deg selv strategisk og god:

Hva er det jeg gjør i dag – som jeg skal gjøre **mer** av?

Hva er det jeg gjør i dag – som jeg skal gjøre **mindre** av eller **slutte** med?

Hva er det jeg ikke gjør i dag – som jeg skal **begynne** med?

### 3. SKAP VARIGE POSITIVE VANER



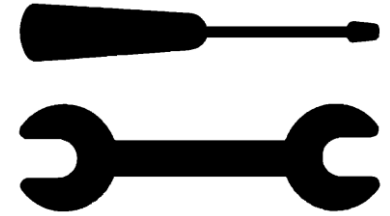
Det du repeterer 21 dager på rad har gode sjanser for å bli en vane:

Velg en handling som du selv styrer

Velg en handling som er lett å huske

Legg merke til hva det gjør med deg – og med andre

# Verktøyene dine



Det du sier til deg selv

Det du sier til andre

Hvordan du bruker kroppsspråket ditt

Hvilke handlinger du får gjort

Hvordan du feirer dine resultater – og andres resultater

Lykke til!

Engasjert Byrå



endring fryder