



Reflektion: Motivationssystemen

Se videon kring våra motivationssystem och ge dig lite tid att fundera kring din egen situation.

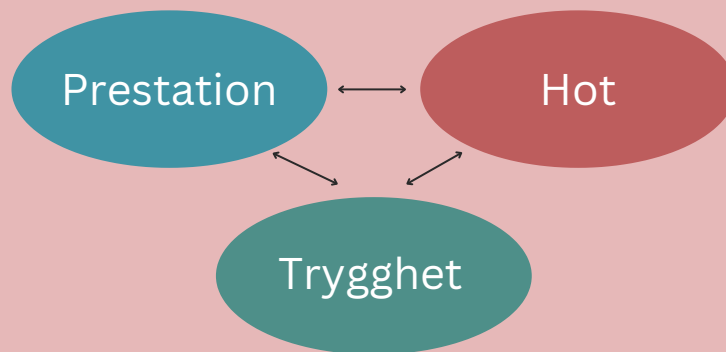
Tanke:
Prestera, uppleva,
målfokuserad

Känsla:
Entusiasm,
intresse, driv,
nyfikenhet

Beteende:
Aktiv, vill ha mer

Hormon:
Dopamin

Draw-back:
Uttröttande,
quick-fix, begär,
kortvarig lycka



Tanke: Fokus på åtgärd

Känsla: Rädsla, aggression, ilska,
otillräcklighet

Beteende: Fight, flight, freeze

Hormon: Adrenalin, kortisol

Draw-back: Minskad empati,
arbetsminne, logiskt tänkande,
tunnelseende

Tanke:
Reflekterande,
öppen,
uppmärksam

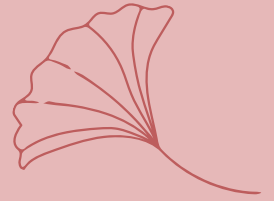
Känsla:
Lugn, nöjd, mening,
återhämtning

Beteende:
Vänlig, balanserad,
samhörighet,
omvårdnad,
empatisk

Hormon:
Oxytocin

Draw-back:
Resultat?
Planerande?

Under det senaste året, vilket system har du befunnit dig i mest? Gör en procentuell uppskattning. Varför har det varit så?



Reflektion: Motivationssystemen

- Hur ser fördelningen ut under en normal vardag i nutid?
- Kan du ge några tydliga exempel på situationer när du är i de olika systemen?
- Är du nöjd med hur det är idag eller skulle du vilja göra en förändring? Hur isåfall?
- Vilka sätt upplever du att du har för att ta dig från Hot & Prestation till Trygghet?
- Har du några enkla knep som du kan använda när som helst för att ta dig till Trygghetssystemet? Brukar du använda dem?