



HITTA DET INRE DRIVET

MOTIVATION 3.0 UTIFRÅN SJÄLVBESTÄMMANDETEORIN

I Olof Röhlanders nya digitala workshop får du och dina medarbetare ta del av den senaste forskningen om vad som skapar verklig, hållbar motivation. Workshopen bygger på boken **"Motivationsrevolutionen"**, som är skriven av **Olof och Magnus Lindwall**, och utgår ifrån Självbestämmandeteorin. En forskning som pågått i 50 år men som har gått under radarn för de allra flesta företag och organisationer. Nu ändrar vi på det! Syftet med workshopen är att utbilda och ge verktyg för att man ska kunna ta eget ansvar för att må bättre och fungera bättre, men också ge kunskap om hur vi skapar en miljö som främjar våra grundläggande psykologiska behov. Vi går också igenom hur vi kan sätta upp kraftfulla mål som främjar våra inre drivkrafter för att också kunna nå dem.

Tid: ca 3 h inklusive pauser för reflektion och frågeställningar

UR INNEHÅLLET

Ny motivation för en ny tid - Motivation 3.0
Hur skapas verkligt personligt engagemang?
Varför går vi till jobbet?
Bortträngningseffekten och den lömska yttre belöningen
Vikten av internalisering för att skapa hållbara beteenden
Från temporär tändning till livslång låga
Hur sätter vi upp kraftfulla mål - och når dem?
Ledarens tre verktyg för att skapa en fruktbar arbetsmiljö
Våra tre psykologiska behov
Från yttre kontroll till självbestämmande motivation
Statiskt vs dynamiskt mindset
Hur ger vi beröm och feedback?
Autonomistöd och behovsanpassat ledarskap
Vikten av struktur



Olof Röhlander är licensierad mental tränare och har i över 15 år jobbat med företag, ledningsgrupper, team

och organisationer via inspirerande föredrag och coaching. Han har vunnit sex talarpriser och skrivit fem böcker om ledarskap, personligt engagemang och arbetsglädje. År 2018 sommarpratade Olof i SRP1 och utöver det har han drivit poddar och haft shower över hela landet. Olof är född i Sundsvall år 1976, bor i Stockholm med sambo och bonusbarn, och har en bakgrund som elitspelare i bordtennis.