

«Ta deg selv på alvor»

- Det er kilden til livsmestring og motivasjon!



Landsforeningen for Huntingtons Sykdom (LHS)

Ungdomsleir i Bergen den 13 september 2020

 trond@trondhaukedal.no

 www.trondhaukedal.no

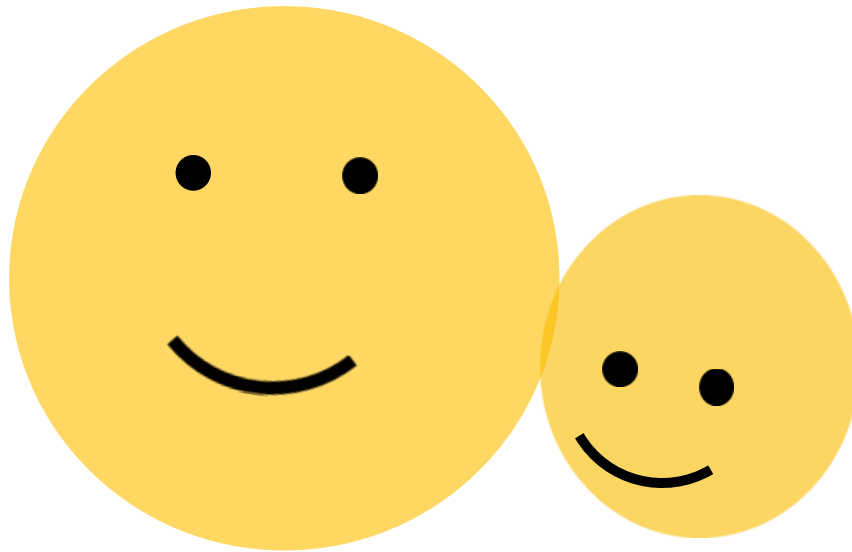
 Trond Haukedal AS

 +47 95 80 95 44



Trond Haukedal

Ditt potensiale



Trond Haukedal

Der er TO grunnleggende oppgaver i barneoppdragelse:

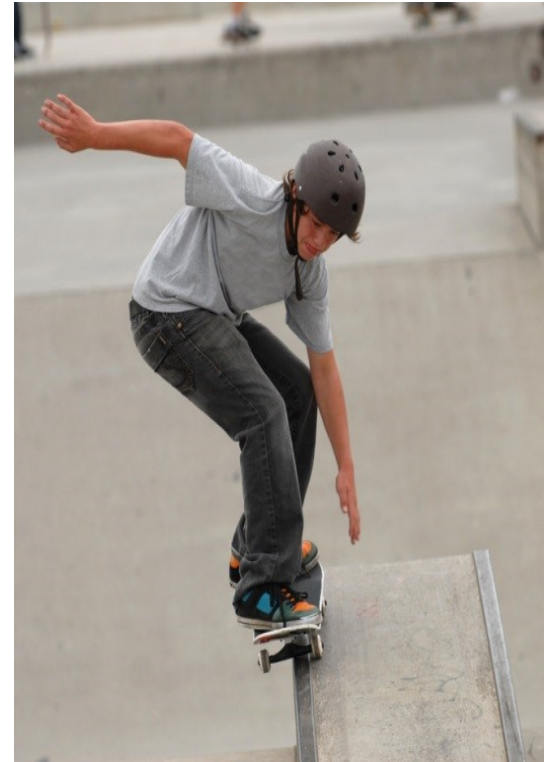
1. Å påvirke barnet til å ha POSITIVE hypoteser om seg og sin verdi.
2. Å påvirke barnet til å bli SELVSTENDIG.



Trond Haukedal

**Manges identitet i dag
bygges opp på basis av
HVA du gjør.**

Ikke HVEM du er.



Trond Haukedal



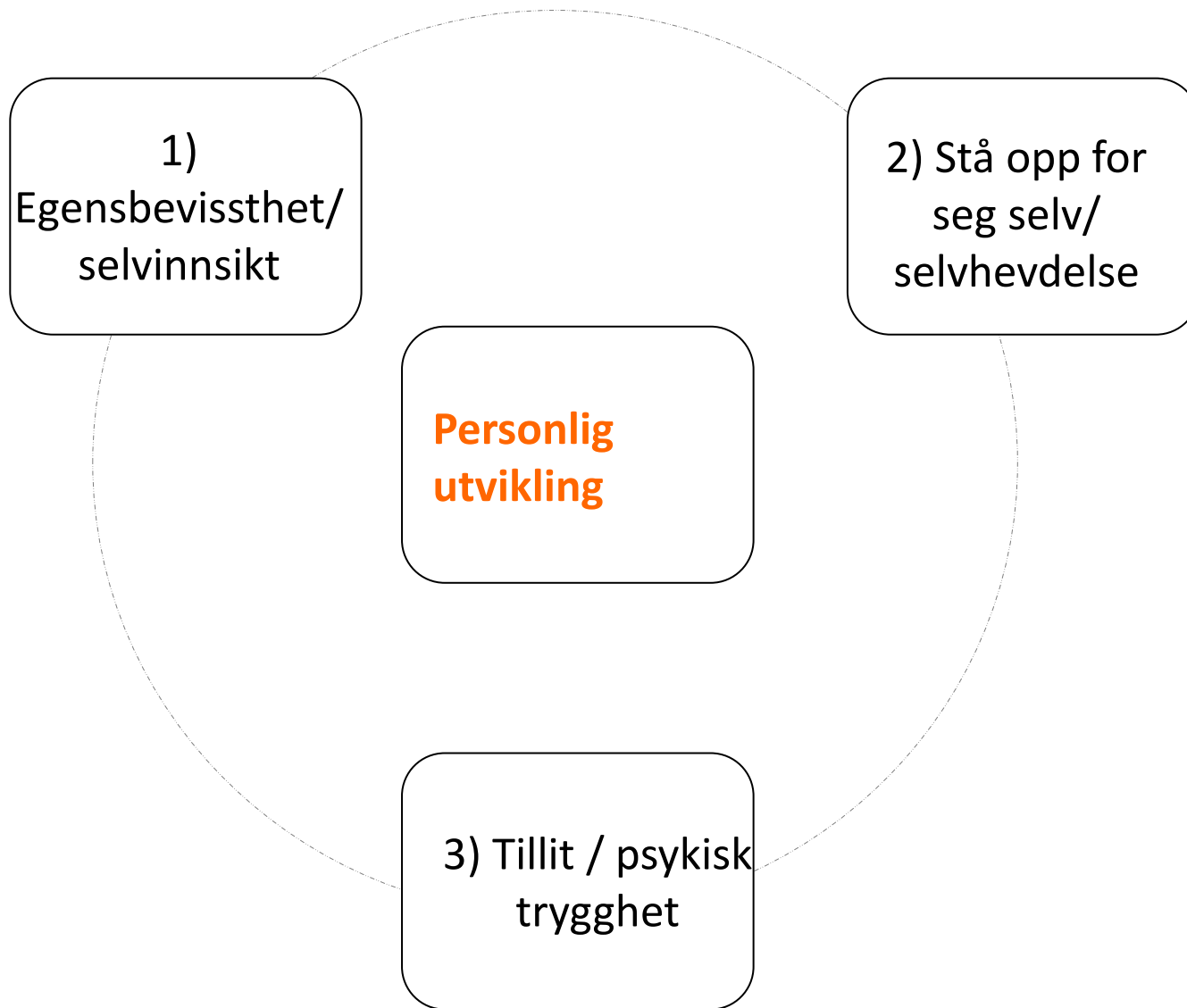
Min verdi ?

Hva gir mening ?

Hvem er jeg ?

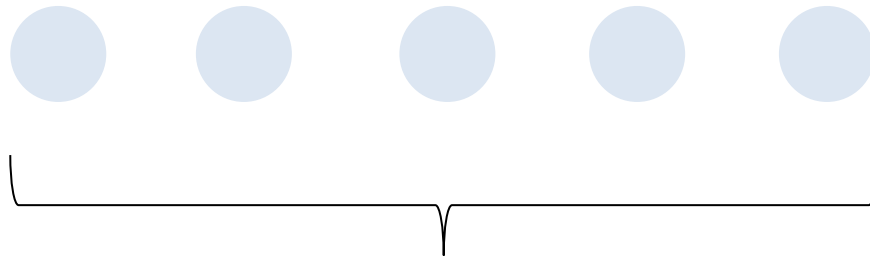


Trond Haukedal



Trond Haukedal

Fra enkeltindivider til sammensveiset arbeidsfellesskap



Formel for team: **1+1 = 3**



Trond Haukedal

**«Det som gjelder i livet,
er hvilken forskjell vi gjør
- i andres liv» .**

Nelson Mandela



Trond Haukedal

Relasjonsformelen:

$$\frac{\text{Virkeligheten}}{\text{Forventningene}} \geq 1 = \text{Suksess}$$



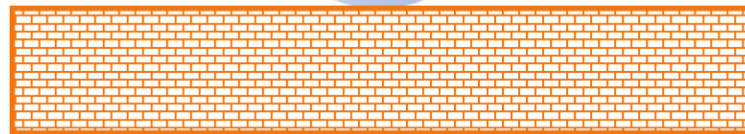
Trond Haukedal

Hvorfor er «jeg» her ?



Trond Haukedal

Tre typer intelligens



Samfunnets verdier / grunnholdninger



Trond Haukedal

Før fagkunnskap, nå kompetanse !

Fagkunnskap: Faglig spisskompetanse, allmenn orientering og erfaring.

Personlige egenskaper: eksempelvis empati/ innlevelsesevne, kommunikasjonsevne, selvstendighet, egenverdi/ selvtillit.

Motivasjon: Ønsker å gjøre sitt beste. Innstilling, vaner og mønstre.



Trond Haukedal

Vi møter oss selv i døren.....

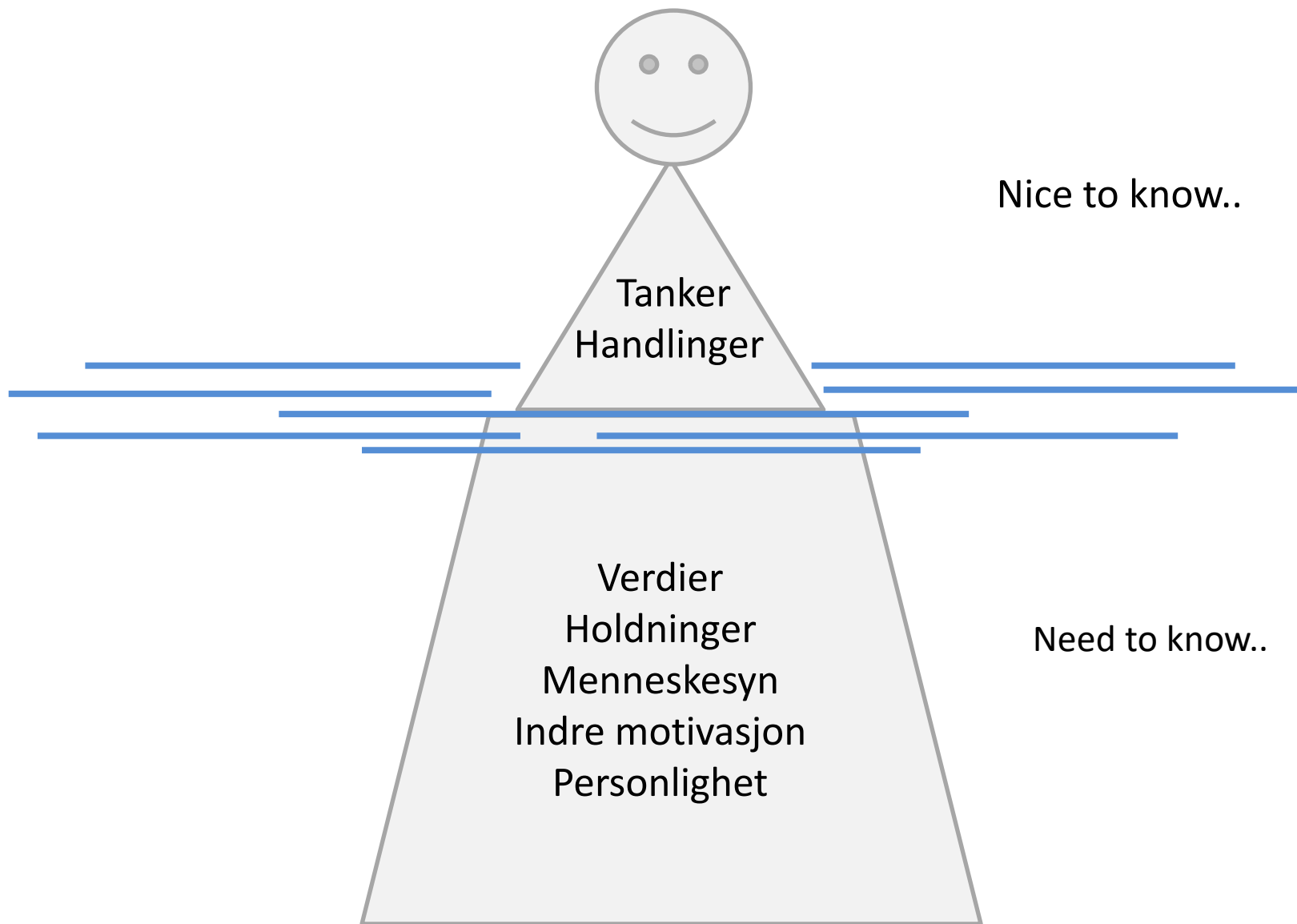
Alle vi **forbedre** seg,
Men ingen vil **forandre**
seg.



Leif Olav Alnes – treneren til Karsten Warholm
i Dagbladet 5 oktober 2019



Trond Haukedal



Trond Haukedal

Mine erfaringer:

Grunnmuren til livskvalitet og psykisk trygghet, ligger i hvordan vi behandler oss selv.

Og hvordan vi behandler oss selv blir en konsekvens av hvilke tanker og hypoteser vi har om oss selv, og hvordan vi forholder oss til disse tankene.

Det er vanskelig å føle seg verdifull og god nok når man mangler identitet og forståelse for hvem man er og hva som gir mening.



Trond Edvard Haukedal – klinisk psykolog siden 1985



Trond Haukedal

Hva er det egentlig det dreier seg om....?

**Å behandle oss selv
ordentlig**

**Skaper tillit og
psykisk trygghet**

**Som fører til
LIVSMESTRING
og LIVSKVALITET**



Trond Haukedal

Psykisk trygghet

At man føler tillit til og trygghet i forhold til seg selv og menneskene man har rundt seg.

At alle er vennlige, positivt innstilte og at man formidler på alle måter at vi vil deg vel.

Og det er helt ok at du har egne meninger. Vi vil uansett lytte til deg, respektere deg og kommunisere med deg på en konstruktiv måte.

I en slik atmosfære senkes skuldrene og vi får tilgang til alle våre ressurser.



Trond Haukedal

Hvordan behandler vi mennesker ?

Andre



Jeg vil deg vel !



Rettferdig



TILLIT

Meg selv



Skjerp Deg !



Urettferdig



MISTILLIT



Trond Haukedal

«Personlig omsorgssvikt»:

- * Å være negativ, streng, kritisk og snakke seg selv ned.
- * Å behandle oss selv urettferdig og dårligere enn vi behandler andre.
- * Å avvise og være negativ til å ta i mot ros og anerkjennelse fra omgivelsene.
- * Å praktisere negativ psykologi overfor seg selv, der man fokuserer på det man mangler og det man ikke får til, i stedet for det man er, det man har og det man mestrer.



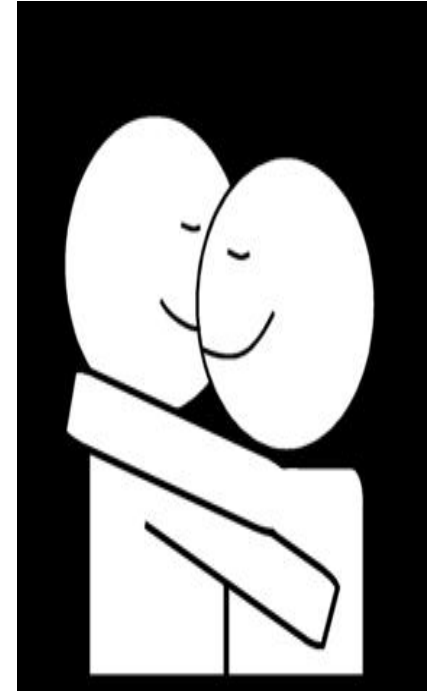
Vi må etablere et «mottakssenter» for positivitet:

* Det hjelper lite å være et godt menneske som gjør gode gjerninger, dersom vi ikke er mottakelige for ros, anerkjennelse, mestring og positiv respons, forankrer dette og bygger opp vår «emosjonelle bankkonto».

* Det er krevende og utfordrende å være menneske i 2020 og de «følelsesmessige kostnader og utgifter» er store.

* Om vi ikke setter mer inn på den følelsesmessige bankkontoen enn vi tar ut, vil den følelsesmessige likviditeten bli vanskelig, og vi kan gå konkurs.

- *Fritt fra Solstråleboken side 173*



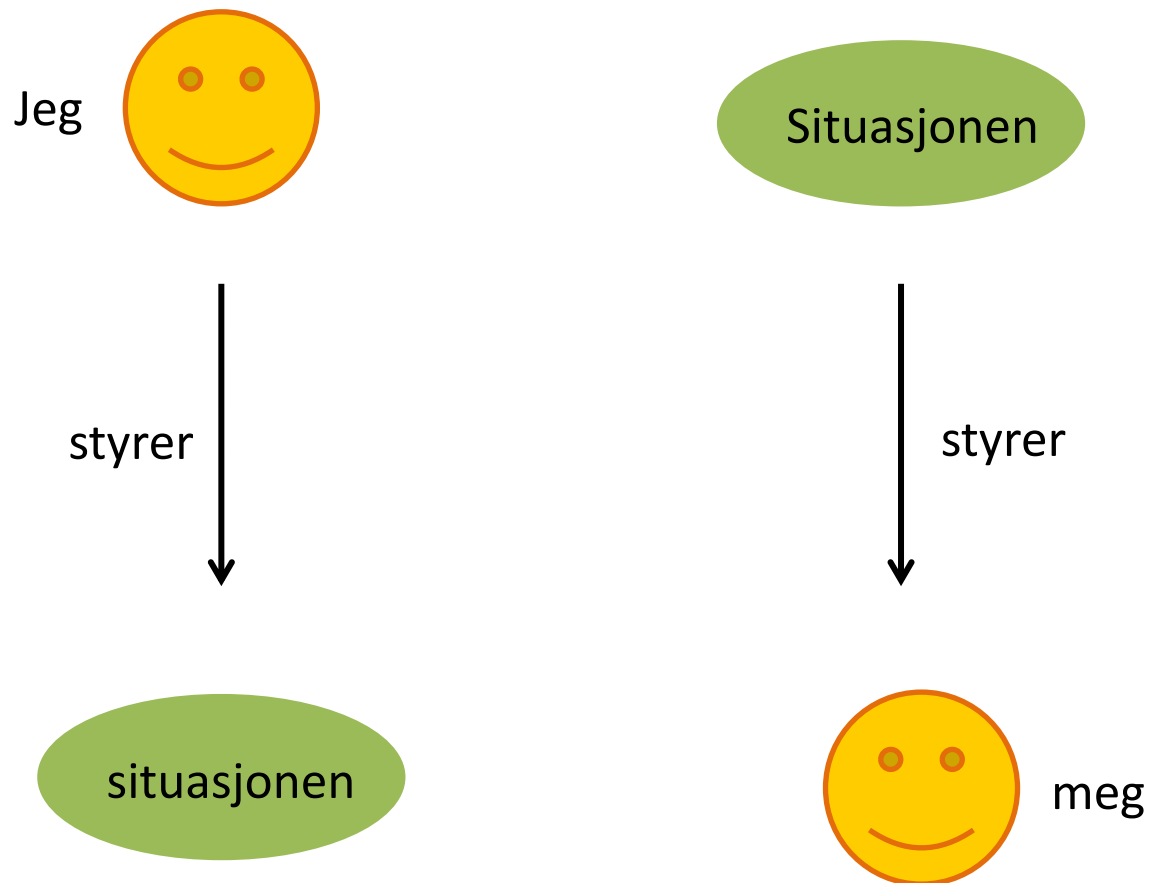


«Det verste som kan skje et menneske,
er at man ikke liker seg selv»

Kay Pollack - filmregissør



Trond Haukedal



Trond Haukedal

Kunnskap, Kompetanse, erfaringer og intellektuelle ferdigheter
utgjør **karosseriet** i det fartøyet som skal føre oss inn i framtiden.

Selvbildet vårt er **motoren**.

Motivasjon er **bensinen**.



Trond Haukedal

Veien til motivasjon

Aksept / anerkjennelse



Tillit



Trygghet



KRAV



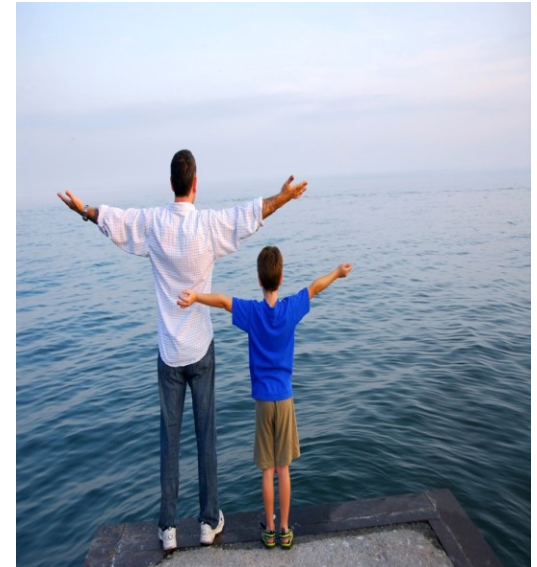
MOTIVASJON



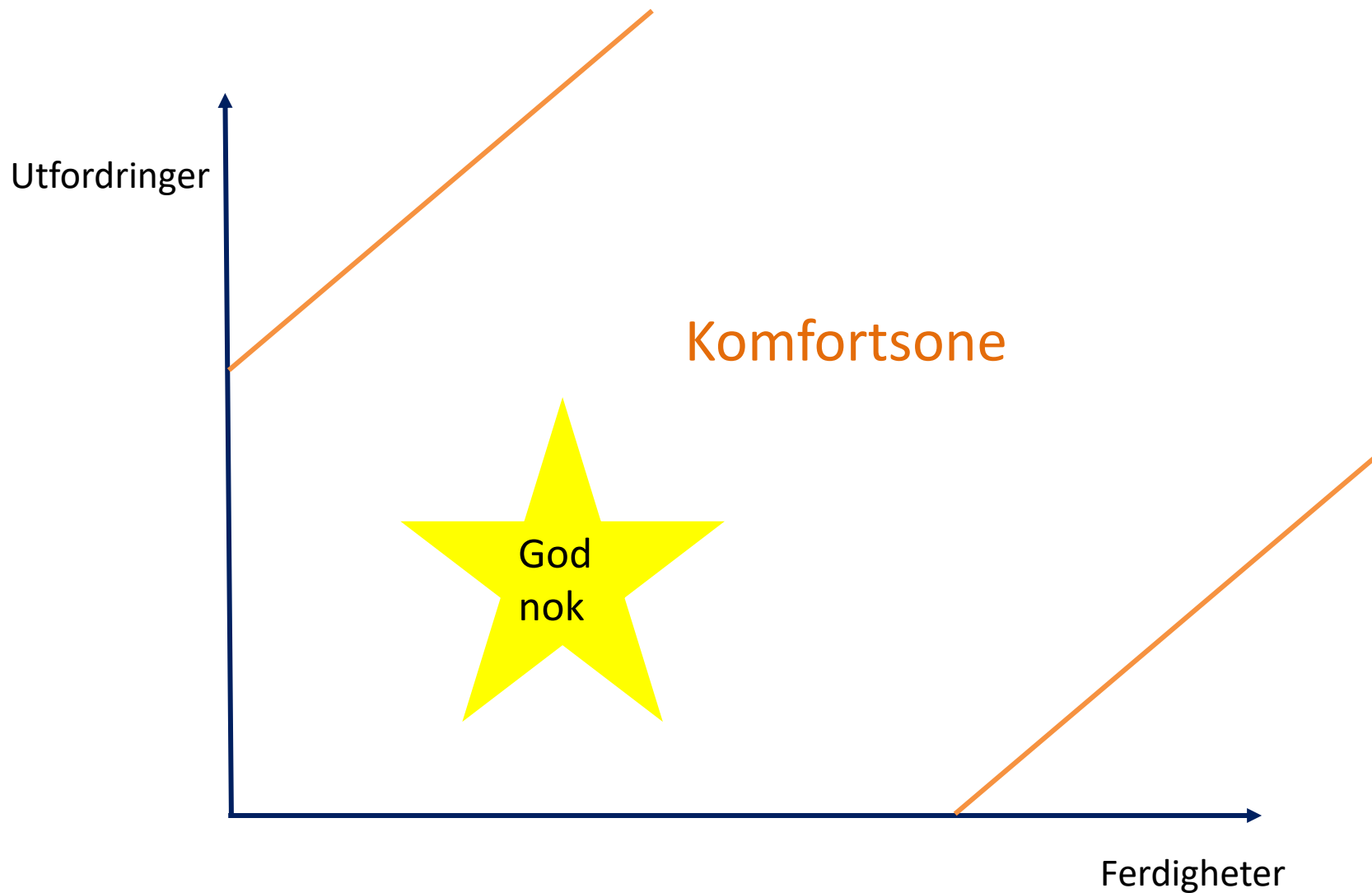
Barn og voksne utvikler seg og lærer etter to hovedprinsipper...

1. Prøving og feiling

2. Modellæring



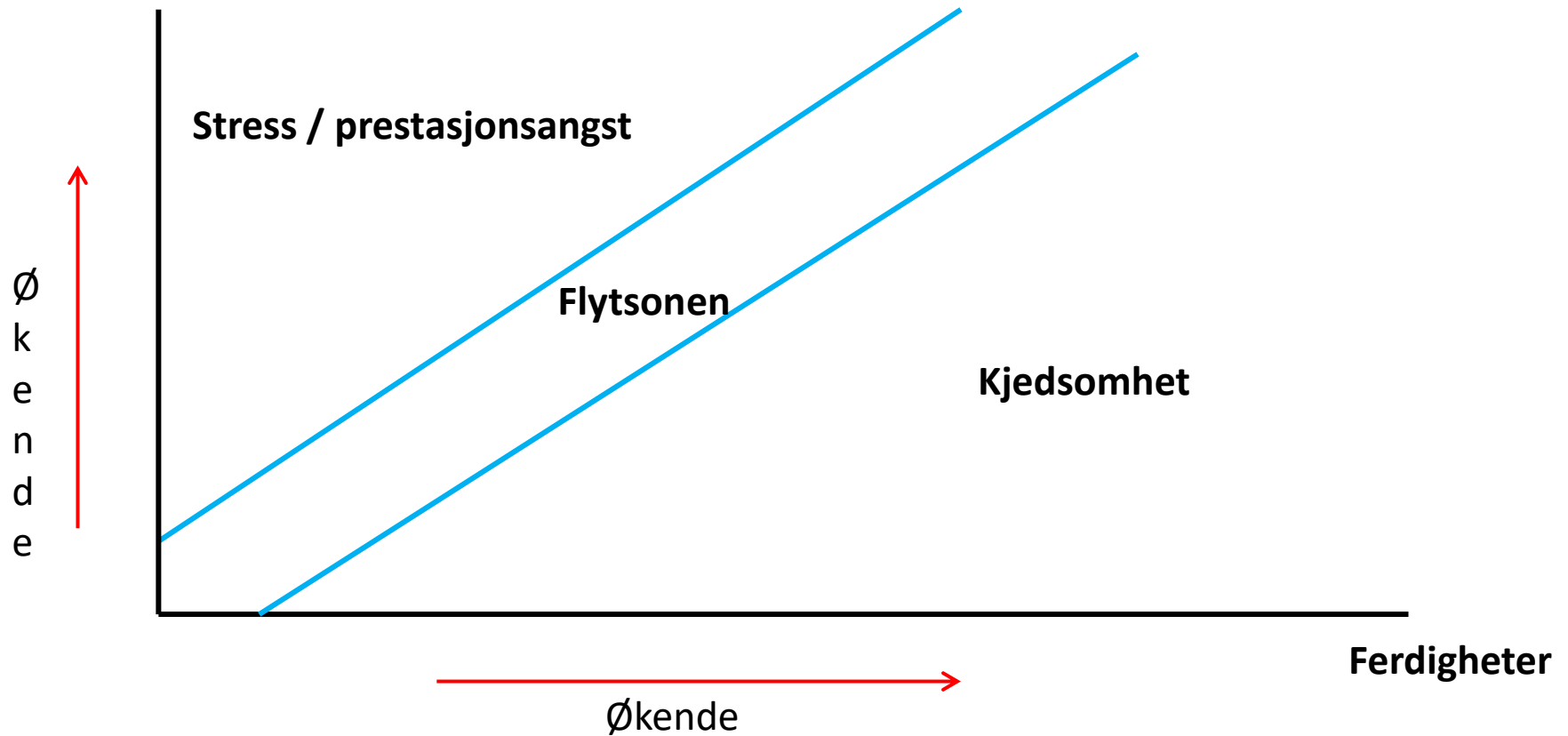
Trond Haukedal



Trond Haukedal

Virkeligheten – relatert til prestasjonsorientert selvбилde

Utfordringer



Trond Haukedal

Relasjonell hjelpeløshet

Liten evne til å utvikle relasjoner; som derfor blir overflatiske og uforpliktende

Liten evne til å stole på andre og etablere tillit

Liten evne til å utvikle fortrolighet med andre

Ukomfortabel med nærhet og kroppskontakt

Begrenser tidsbruk i samhandling med andre

Tar lite relasjonelt initiativ i møte med andre

Liten evne og lite initiativ til å vise positiv nysgjerrighet og interesse

Fremviser liten evne til å by på seg selv i startfasen av en relasjon

Jan Spurkeland, forfatter, formidler, relasjons-guru



Trond Haukedal



«Prøv å holde deg utenfor komfortsonen din.

Du lærer kun ting når du presser deg selv.

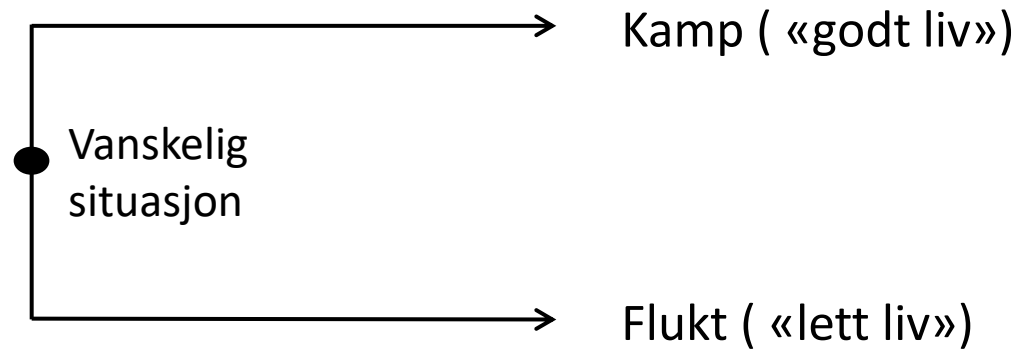
Gjør du det samme hver dag blir du bedre. Men du utvikler deg ikke».

Arne Næss jr til sin sønn Ross Arne Næss



Trond Haukedal

Utgangspunkt



Trond Haukedal

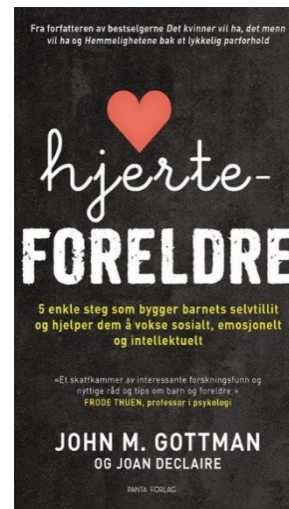
Alle mennesker har en følelsetank som venter på
å bli fylt med kjærlighet !



Trond Haukedal

Emosjonstrening

1. Å være bevisst sine følelser.
2. Ser på følelsen som en mulighet til å øke egenbevissthet, nærhet, læring og mestring.
3. Man lytter med empati og respekt til sine følelser.
4. Viser vilje til og trener aktivt på å sette ord på følelsene.
5. Leter etter gode måter til å håndtere den følelsesmessige utfordringen - på en selvhevdende måte.



Fra boken «Hjerteforeldre» – av John M. Gottman



Trond Haukedal

Resultatorientert kommunikasjon...



- Ros, anerkjennelse og kjærlighet er grunnleggende budskap i all kommunikasjon og relasjonsbygging.
- Både i forhold til oss selv og andre.
- Avsender må forsikre seg om at budskapet er nådd frem – slik det er ment.
- Derfor må vi FORANKRE budskapet.



Trond Haukedal



Kommunikasjonstrappen

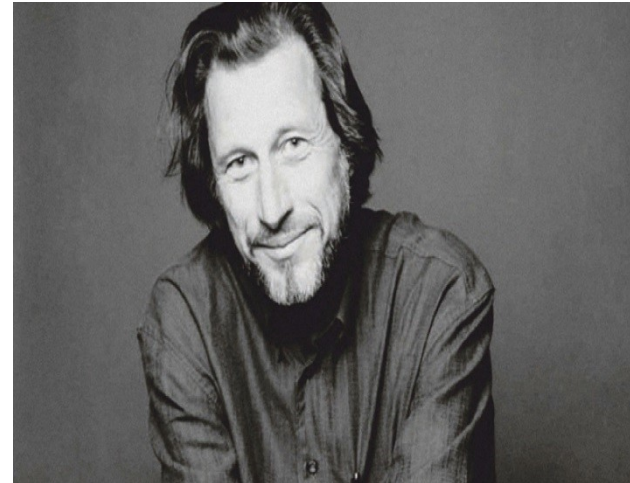


Trond Haukedal

To kloke

Det er ein som
er så klok
at i lag med han
skjønar eg kor dum eg er.

Så er det ein annan
som er så klok
at i lag med han
er eg klok eg og.



Erling Indreeide



Trond Haukedal

3 grunnleggende prinsipper for å utvikle mennesker:

1. Praktiser verdsettende kommunikasjon (ikke kritiser, fordøm eller klag)
2. Gi ærlig og oppriktig ros (både til person og dennes prestasjon)
3. Stimuler den indre motivasjonen (vekke et sterkt indre ønske hos den andre personen)



Trond Haukedal

Forholdet mellom selvtillit og selvfølelse:

Selvbilde / grad av selvrespekt

Selvfølelse

Fordi jeg er meg
er jeg verdifull.
Stabil ballastfølelse.
INDRE

Selvtillit

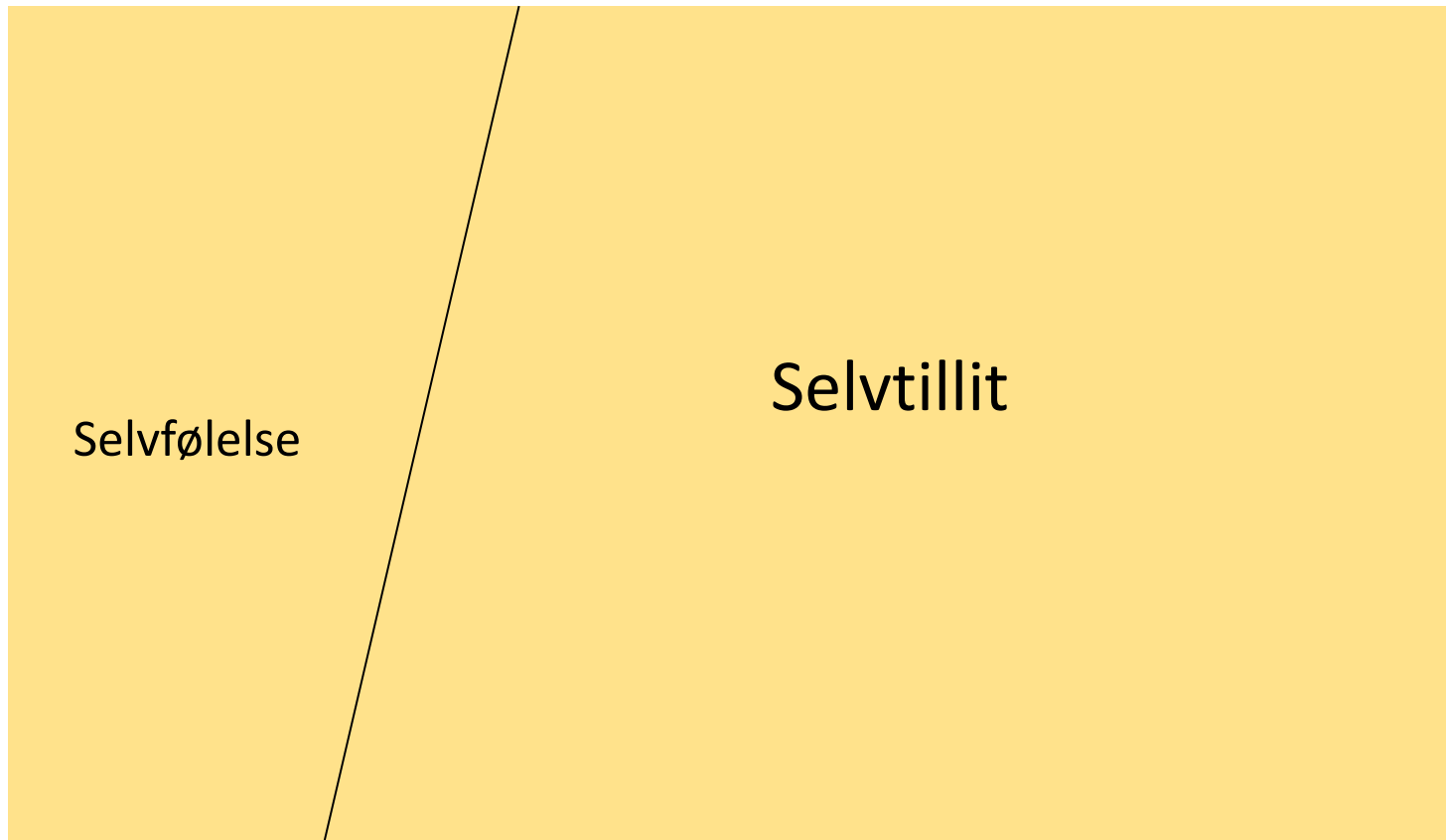
En ustabil
øyeblikks-følelse
som oppstår når vi
mestrer / presterer.
YTRE



Trond Haukedal

Forholdet mellom selvtillit og selvfølelse:

Selvbilde / grad av selvrespekt



Trond Haukedal

Koblingen mellom EGENVERDI og PRESTASJON ...



Kobling



Trond Haukedal

Skill sak og person- ikke tull med EGENVERDIEN !



Trond Haukedal

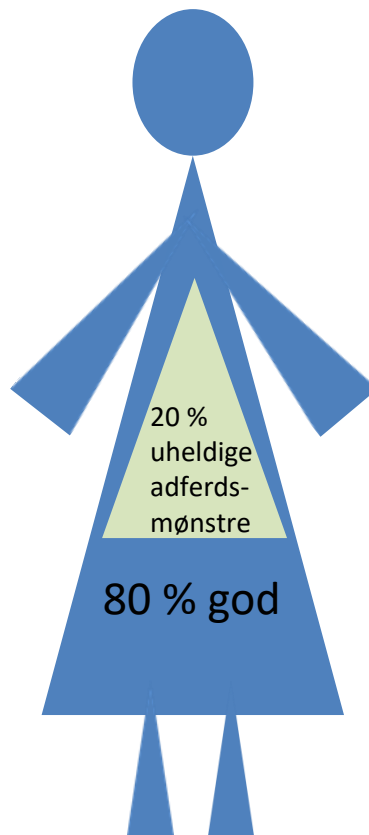


Tenk SELVFØLELSE :

Vi trenger et STERKT INDRE –
for å stå imot et stadig mer krevende YTRE !



Trond Haukedal



Trond Haukedal

«Følelsmessig egenkapital»

INNSKUDD :

- Å være
- Framsnakke
- Motivasjon
- Bli sett
- Aktiv
- Langsom tid
- «Ekte opplevelser»
- Selvhevdende
- Inkludering
- Rettferdighet
- Ros / få bekreftelser
- Takknemlighet
- Holde avtaler med seg selv

Vs.

UTTAK:

- Prestere
- Baksnakke
- Krav
- Avvise
- Passiv
- Hurtig tid
- «Liksom opplevelser»
- Være passiv / aggressiv
- Styring
- Likhet
- Så tvil
- Misnøye
- Svikte seg selv



Trond Haukedal

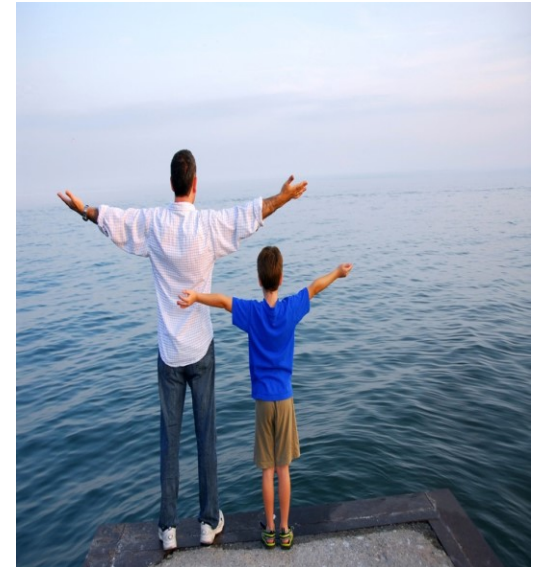
4 levereregler for et godt liv

Kommuniser positivt

Ikke ta noe personlig

La være å forutsette ting

Gjør alltid ditt beste



Fritt etter Don Miguel Ruiz



Trond Haukedal