

TEMA 1: Vaner og motivation

OPLÆG: Vaner

Anbefalet

Formål

At deltagerne bliver bevidste om egne livsstilsvaner og reflekterer over, og finder motivation til, at ændre vaner i det omfang, de har energi til.

Om oplægget

Underviser udarbejder et oplæg, der indeholder følgende:

- En vane er en tillært og automatiseret adfærd, som er tillært gennem utallige gentagelser.
- Vaner har en vigtig funktion, da de hjælper os med hurtigt at kunne forholde os til praktiske, økonomiske, og rationelle måder at forvalte vores mentale energi på.
- En vaneændring kræver, at man arbejder med motivation og gentagelse af ny adfærd.
- Det tager tid og kræver tålmodighed at ændre vaner. Omfanget afhænger af vanen, og hvor indgroet den er.
- Omgivelserne kan påvirke i hvor høj grad en vaneændring lykkes eller kan gennemføres.

Det drøftes, hvordan "Motivationstrappen" kan bruges som værktøj til vaneændringer.

Forberedelse

Udarbejd oplæg.

MATERIALER



- Powerpoint-skabelon downloades fra **www.levlivet.online**
- Inspirationsmaterialer findes i materialekataloget på **www.levlivet.online**

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Som inspiration til at arbejde med vaner kan man drøfte fordele og ulemper ved vaneændring.