

TEMA 2: Hvordan kommer jeg videre?

ØVELSE: Motivationstrappen

Valgfri

Formål

At deltagerne bliver bevidste om, hvad der motiverer dem til at sætte egne mål og foretage livsstilsændringer.

Om øvelsen

Øvelsen skal give deltagerne indsigt i og forståelse for, at ændringer kræver energi. Derfor kan det være en fordel - og nogle gange nødvendigt - at dele målet op i mindre mål (delmål). For at gøre det mere visuelt for deltagerne bruges "Motivationstrappen".

Forberedelse

Print "Motivationstrappen" til deltagerne.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer øvelsen og formålet med den.
2. Deltagerne skal selv udfylde deres egen trappe på det udleverede papir.
Ud for det øverste trin skal deltagerne skrive, hvad deres mål er.
 - I stikord beskriver deltageren, hvordan de har det, når de er i mål, for eksempel hvordan humøret er, hvad vægten er, hvordan blodsukkeret er og så videre.
 - Deltagerne markerer på trappen, hvor langt de er nu.
3. Underviseren kan hjælpe deltagerne undervejs og motivere dem til at begynde - eller fortsætte - turen op ad trappen ved hjælp af følgende motiverende udsagn:
 - *Kig kun frem til næste trin, så der ikke bruges energi og ressourcer på at tænke, at det aldrig lykkes at nå toppen af trappen. Så kan det være nemmere at bevare motivationen.*
 - *Sæt delmål.*
 - *Tag et trin ad gangen, giv dig selv anerkendelse, når du har nået dit delmål.*
 - *Kig ned ad trappen og se, hvor langt du er nået. Målet nås ét trin ad gangen.*
 - *Hvor vil du hen nu? Når man begynder at ændre vaner, finder man nogen gange ud af, at ens ønskede mål måske ikke er det rigtige, og et nyt mål kan formuleres.*
4. Øvelsen afsluttes ved, at underviseren spørger deltagerne, om øvelsen var hjælpsom. Deltagerne gemmer trappen til egen inspiration senere. ▶▶



MATERIALER



- "Motivationstrappen" printes fra www.levlivet.online

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Holdet kan som indledning til øvelsen kort komme med bud på, hvad gode mål kan være.
- Som eksempel på udfyldelse af "Motivationstrappen" kan en af deltagernes mål anvendes, så holdet udfylder trappen sammen. Underviseren kan også bruge et eksempel fra en tidligere deltager og forklare ud fra det.