

I Medgang og Modgang

Motivation i Frivillighed

Den aktuelle situation (1. sept. 2021)

- De stærke unge dyrker stadig idræt
- Tvivlerne skal vindes tilbage
- De yngste skal rekrutteres
- Ildsjælene er her fortsat
- De "tilfældigt" frivillige skal tilbage
- De forældre frivillige er væk, hvis børnene er stoppet.
- Hvordan gør vi ?

Hvordan skaber vi den mest "frivillig venlige" kommune?

- Vi inspirere de frivillige med kurser og specialviden om motivation af unge
- Vi skaber mulighed for samvær. F.eks spisefælleskaber en eller to gange ugentligt
- Vi har et servicemindet hal – og stadionpersonale
- Er personalet i de kommunale haller lige så serviceorienterede som i de selvejende?
- Er hallerne åbne udenfor tildelingstiden?

De fire hovedtemaer

- Mening
- Opgave
- Ejerskab (Følgeskab)
- Inspiration

Mening eller Meningsløs

- Målsætninger – Hvor vil du hen og hvordan
- Visioner
- Handleplaner
- Kultur og Værdier
- Opnå isf undgå
- Nysgerrighed – Hvor god kan jeg blive?
- Ærgerrighed – Ronaldo, Messi, Zlatan
- Hvilke mål sætter vi for de frivillige?

Opgaven

- Opgaven skal i fokus. (Hvordan fylder vi hallerne)?
- Opgaven skal være forståelig
- Enhver spændende opgave overstråler belønningen – Er dit job spændende ?
- Frivillighed – “De fleste føler en enorm glæde ved at gøre noget godt, så længe de kan gøre det frivilligt”
- Den frivilliges opgave skal også være spændende.

Inspiration

- Hvad inspirerer dig ?
- Hvordan lærer man at lade sig inspirere ?
- Hav alle sanser åbne
- Hvordan inspirerer du andre ? – Energi, begejstring m.m.
- Priming – Hvad påvirker os ? – Indre dialog
- Skuldre, mundvige, Stress.
- Frirum

Ejerskab

- Involvering
- Spørg til råds
- Bidrag
- Loyalitet
- Stolthed
- Holdånd
- Kultur
- Lad analyser være baggrunden for nye haller i stedet for lokalpolitik

Mine egne motivationsstrategier

- Aldrig to træninger der var ens
- Find jeres egne spilmønstre (undgå trends)
- Bring alle i spil - ingen "kegler" til træning
- Realistiske målsætninger
- Tro på målsætningerne
- Humor og humør
- Skab sammenhold og forståelse udenfor banen
- Husk holdsport handler om, hvordan man spiller de andre gode

Motivationsstrategier - Holdmotivation

- Personprofiler
- Ministerier
- Teaterstykker
- Musikquiz
- Energibarometer
- Opgavefokus - Eksekvering
- Guldtema

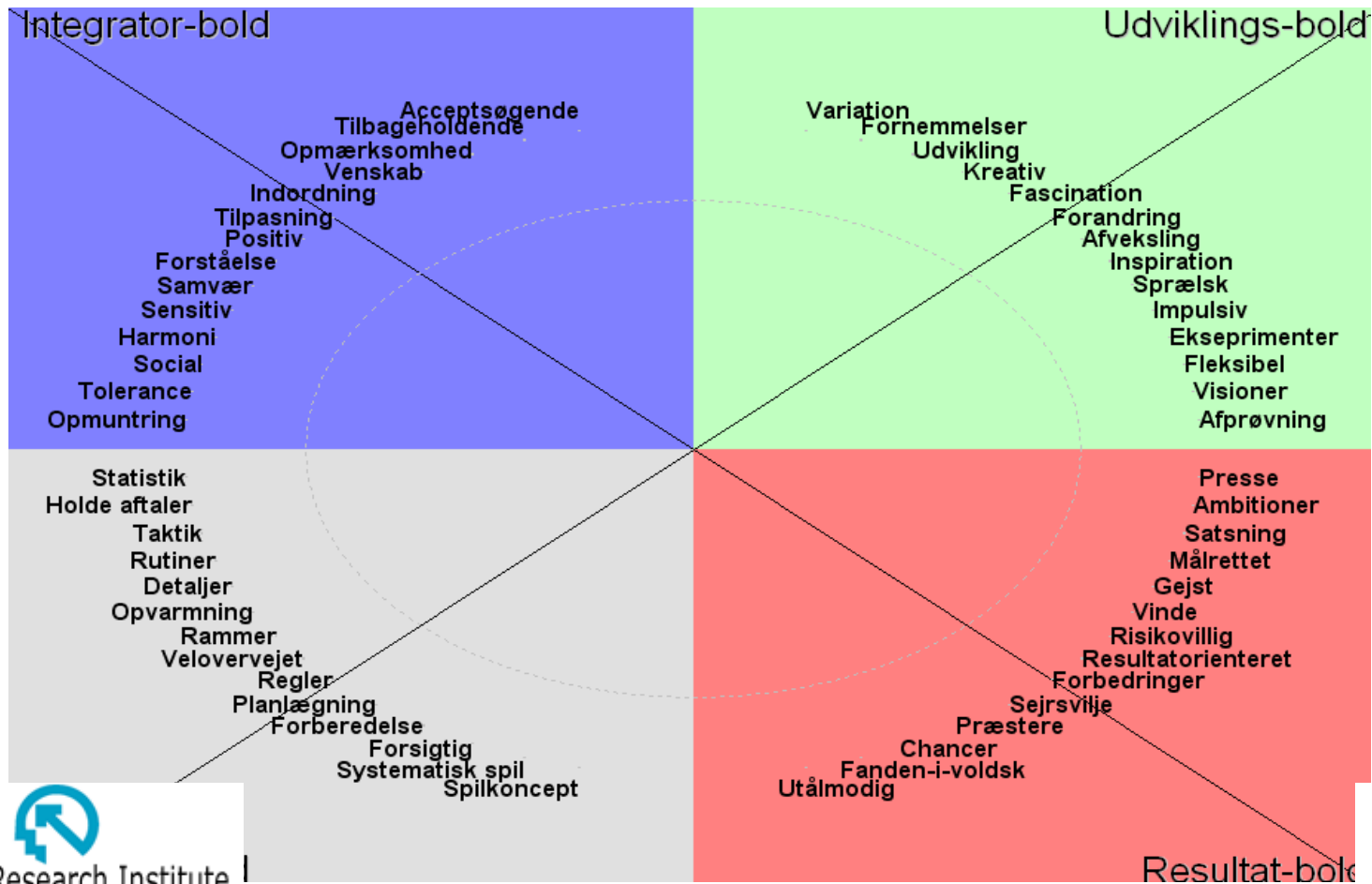
Motivation i modgang

- Lade være med at ærgre sig over ting, du ikke har indflydelse på. (Politiske beslutninger)
- Fælles fjender er kun kortvarig motivation
- Offer for omstændigheder og tilfældigheder
- Hvordan gør vi hinanden bedre ?
- Hvem tager ansvar ?
- Hvordan kommunikerer vi i modgang ?
- Den personlige vinkel – hvordan kommer man videre ? – De små, vigtige opgaver.

Find dit fokusområde

- Resultat og præstation
- Trivsel, relationer og proces
- Kreativitet og Vanebrydning
- Overblik, rammer og tryghed
- Tillid
- Skepsis
- Frihed

De fire fokusområder



Ydre motivation

- Anerkendelse og ros
- Dopamin
- Løn/Lønnedgang
- Prestige

Demotivation eller fravær af motivation

- Opgaver der ikke interesserer mig
- Dårligt arbejdsmiljø (trivsel)
- For meget resultatfokus
- For lidt udvikling
- Strukturen dræber kreativiteten
- Gå ned i løn
- Mangel på frihed
- Stress
- Mangel på frirum