

KRISTOFER OLSSON

Motivation på fritiden och arbetet



Vad intresserar dig? Vad får dig att må bra och vad får dig att utvecklas? Motivation är drivkraften som får oss att agera och inre motivation innebär att vi agerar utifrån intresse och meningsfullhet.

Det finns tre faktorer som är helt avgörande för vår inre motivation, välmående och prestation och de är desamma oavsett om vi är på jobbet, hemma eller med vänner på fritiden: det vi behöver är att känna samhörighet med gruppen, känna oss kompetent för uppgifterna och att vi kan ta egna beslut och påverka vår aktivitet eller arbete.

Kristofer Olsson är certifierad ledarutvecklare och kunnig inom Self-Determination Theory (SDT), den mest vedertagna forskningen av motivation, utveckling och välmående. Han tar avstamp i den senaste forskningen och ger oss personliga exempel om vad som gör oss naturligt motiverade, fyller oss med energi och bidrar till en god hälsa, både på jobbet och på fritiden.

Kristofer bor i Åre och är certifierad i CAR-Q och Lead Forward vilka är digitala kartläggningsverktyg baserat på motivations- och ledarskapsforskningen SDT respektive Full Range Leadership Model. Han är även skolad i systemteori och dess praktiska tillämpningar under sina studier av Systemic Leadership and Organisational Studies, University of Bedfordshire, England.

Han är examinerad snowboardinstruktör, utbildare av snowboardinstruktörer och är även medförfattare till ledarskapsboken Will-Skill-Hill - Att leda genom utmaningar som används i skid- och snowboardinstruktörsutbildningar i hela Sverige.

NAMN PÅ FÖRELÄSNING

- Motivation på fritiden och arbetet (sv, en)

ÄMNEN

- Motivation
- Psykologiska grundbehov
- Konkreta tips för motivation

PRIS

- 45 min 6.000:-
- 2-3 tim 10.000:- eller enligt offert
- Priset avser genomförande i Åredalen



 SKRIV UT