

MOTIVATIONEN er afgørende

Du kender måske selv oplevelsen af at være træt og uoplagt til et møde eller en event. Du oplever dig måske en smule hægtet af, eller at dine tanker vandrer et andet sted hen undervejs. Motivationen har afgørende betydning for et succesfuldt møde eller konference og starter med at udfordre den vanlige måde at afholde arrangementer på.

LENE SHEILA GJØRUP kalder sig problemknuser og er uddannet Cand. Pæd. Pæd. Psyk. og Merkonom i HR & Ledelse. Hun arbejder som Erhvervspsykologisk Konsulent, supervisor og terapeut og har i øvrigt en fortid som jazzmusiker. Lene Gjørup har specialiseret sig i motivation, psykisk arbejdsmiljø og trivsel og har bl.a. udviklet koncepterne Mental Wellness, HR-Ambulancen og Trivsels-Telefonen. Hun ejer virksomheden CopenPsyk, der har psykologisk praksis både i Kronprinsessegade i København og i Kurbadet by Ilse Jacobsen i Hornbæk.



Af **LENE SHEILA GJØRUP**, CopenPsyk.dk

Sociologen Niklas Luhmann siger: Man kan ikke, ikke kommunikere. Hvis det er rigtigt, hvad betyder det så for vores møde- og eventplanlægning? Ja, jeg kan tage mig selv som eksempel. Som Erhvervspsykologisk Konsulent bliver jeg tit inviteret til at holde et oplæg, og jeg afholder selv kurser. Her er det centralt for mig at blive mødt med en positiv og anerkendende tilgang, og at samarbejdet med konferencestedet fungerer således, at vi kan skabe de mest perfekte og motiverende forhold for vores deltagere.

Når vi taler om motivation, kan vi ikke komme uden om at have fokus på, hvordan vi kommunikerer. Kommunikation er kernen i, om vi fanger folk, og om vi kan skabe den rette opmærksomhed omkring den event eller konference, vi afholder – for når vi gør det, skaber vi både læring og involvering, og når disse komponenter er til stede, så skaber vi motivation.

Mental udfordring
Undersøgelser viser, at vi mennesker har omkring 50-100 projekter kørende ad gangen i vores hoveder. Det kræver meget af os. I dag bliver vi udfordret mentalt mere end nogensinde tidligere. Vores deadlines er skærpet, og vi er på 24/7, hvilket betyder, at vi mentalt aldrig tjekker ud og får koblet af.

Mental udfordring

Vi er altid til at fange på mailen, telefonen, sociale medier osv. Derfor er det nødvendigt, set med adfærds-psykologiske briller, at have særligt fokus på, hvad der motiverer os mennesker, hvis vi skal indfange gæsternes opmærksomhed.

Hvad er motivation?

"Motivation er i psykologien et samlebegreb for forklaringer på, hvad der bevirker menneskers aktivitet". "For psykologien drejer motivationsspørgsmålet sig om at forklare adfærdens udspiring, objekt, retning, mål, vedligeholdelse, variabilitet, intensitet".

(Kilde: Gyldendals Den Store Danske).

Når vi motiverer deltagerne, skærper vi både nærvær og koncentrationsevne hos dem. Tilmed øger vi deres lyst til at være aktive og vågne, så der er mange gode grunde til at motivere. Det handler altså om også at oplade mødedeltagernes batterier – det skal så at sige skabe mening for dem, før de synes, det er et godt møde, kursus, foredrag eller konference. Men hvordan får vi etableret den nødvendige motivation før, under og efter selve mødet?

Godt sagt

DEFINITIONEN:

En event er en tidsmæssigt afgrænset og planlagt hændelse, som en gruppe mennesker deltager i. Denne hændelse har en defineret målsætning og et program med en tematisk og indholdsmæssig sammenhæng eller formålsbestemmelse.

(Kilde: Wikipedia)

Det er ikke noget quick fix, men et godt sted at starte er ikke alene at kigge på rammerne og indholdet, men i høj grad også at udfordre de vanlige måder at afholde arrangementer på. Her er tre simple tips til at skabe motivation:

1. Når deltagerne ankommer til mødestedet, så gør et ihærdigt forsøg på at involvere dem gennem en lille netværksøvelse eller en lille ansvarsopgave fra tovholder eller facilitator for arrangementet – dette skaber både engagement og skærper vores sanser og, ikke mindst, sår nogle frø til tillid.
2. Sørg for at have et inspirerende indslag under konferencen – bare en halv time, hvor du giver deltagerne noget andet eller anderledes input end det emne, der fagligt berøres. Det kan eksempelvis være et indslag, der vedrører alle, såsom work-life-balance, om arbejdsglæde og trivsel eller andre emner, som er aktuelle for alle mennesker. Dette er i særlig grad med til at øge nærvær og interesse, set ud fra et psykologisk perspektiv.

3. Læring for mennesker er særlig vigtigt, når vi taler om, at de skal investere deres tid i et møde eller en event; vores tid er mere kostbar end nogensinde før. Her kan du trække nogle enkelte og centrale spørgsmål frem, som opsummerer dagen og definerer hvad de tager med sig hjem fra mødet.

Kunsten er kort sagt at skabe innovative møde- og konferencekoncepter, som inkluderer aktiviteter, der både styrker den sociale kapital og underbygger fællesskabet.

Eksempelvis gør jeg det helt konkret, når jeg er ude at holde oplæg og foredrag, at jeg supplerer med et dialogspil, jeg har udviklet. Jeg kan også finde på at krydre mine oplæg og work-shops med at lave en ultrakort quiz. Det skaber nemlig en tilpas psykologisk forstyrrelse, er min erfaring, og skærper motivationen hos deltagerne. Jeg kan også finde på, at deltagerne skal lave en lille fysisk øvelse, der får dem op af stolene, eller en kort mindfulness-øvelse, der skærper deres sanser og koncentrationsevne. Motivation kommer ikke af sig selv, og selvom det måske koster lidt at opbygge den, så er det godt givet ud, fordi det koster endnu mere at lade være!



HOS OS ER DU ALTID I GODE HÆNDER

Blot et stenkast fra Lillebælt, omgivet af smuk natur og et varieret terræn, finder du Hindsgavl Slot. Her skruer vi ned for hverdagens stress og jag og op for forkælelse og luksus.

Vi går aldrig på kompromis med kvaliteten, og vi møder dig altid med et smil på læben.



HINDSGAVL SLOT

Hindsgavl Allé 7 · 5500 Middelfart · Telefon 64 41 88 00 · www.hindsgavl.dk



Tak til vores gæster,
som har stemt på os