

# «Endringskompetanse – den menneskelige faktor og endringsvillighet»



## NORD Universitet

Faggruppe trafikk  
Fagseminar

Trondheim den 22 november 2018



[trond@trondhaukedal.no](mailto:trond@trondhaukedal.no)



[www.trondhaukedal.no](http://www.trondhaukedal.no)



Trond Haukedal AS



+47 95 80 95 44



Trond Haukedal

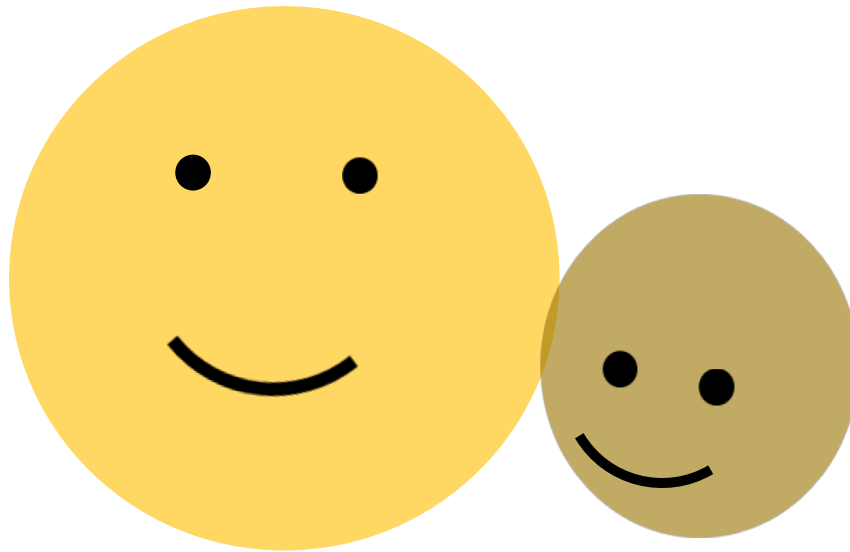
**«Det som gjelder i livet,  
er hvilken forskjell vi gjør  
- i andres liv» .**

Nelson Mandela



**Trond Haukedal**

Ditt potensiale .....



Trond Haukedal

Før fagkunnskap, nå kompetanse !

**Fagkunnskap:** Faglig spisskompetanse, allmenn orientering og erfaring.

**Personlige egenskaper:** eksempelvis empati/ innlevelsesevne, kommunikasjonsevne, selvstendighet, egenverdi/ selvtillit.

**Motivasjon:** Ønsker å gjøre sitt beste. Innstilling, vaner og mønstre.



Trond Haukedal

# Mennesket – og endring...

95 % av vår atferd har sin kilde i vaner....

”Ingen” liker derfor endring....

Den mest naturlige reaksjonen på endring – er således motstand....

Endring er utfordrende – fordi vi vet hva vi har hatt – men kjenner ennå ikke det nye...

Fornuften kan se det positive i endring – men følelsene har ikke lyst....



Trond Haukedal

«Når det stormer omkring meg,  
beholder jeg roen. For jeg vet hvem jeg er,  
og hva jeg vil !»



**Vigdis Finnbogadóttir** – tidl. Islandsk president



**Trond Haukedal**

Hvorfor er «jeg» her ?



Trond Haukedal

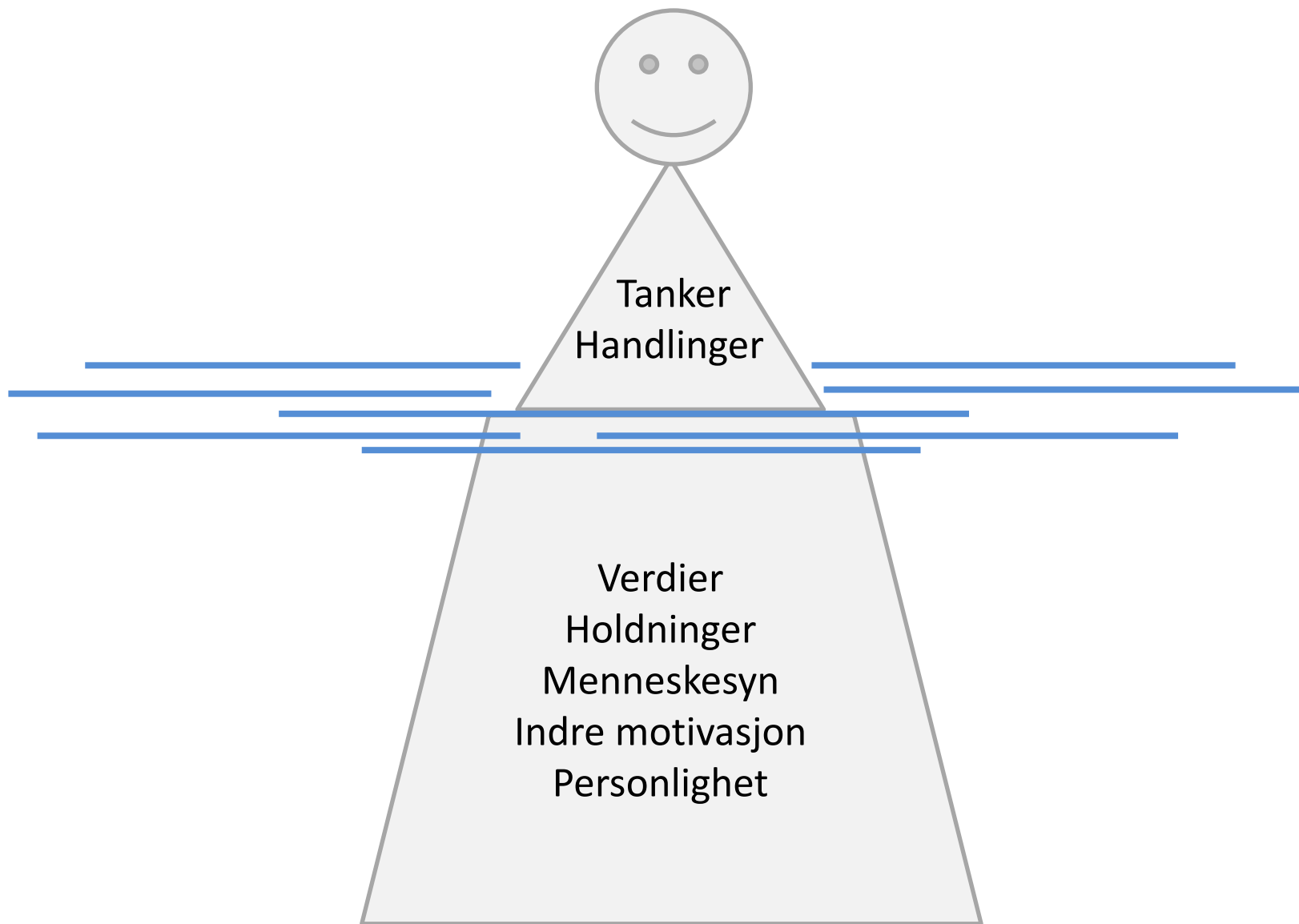
**Manges identitet bygges i  
dag opp på basis av HVA  
de gjør.**

**Ikke HVEM de er.**

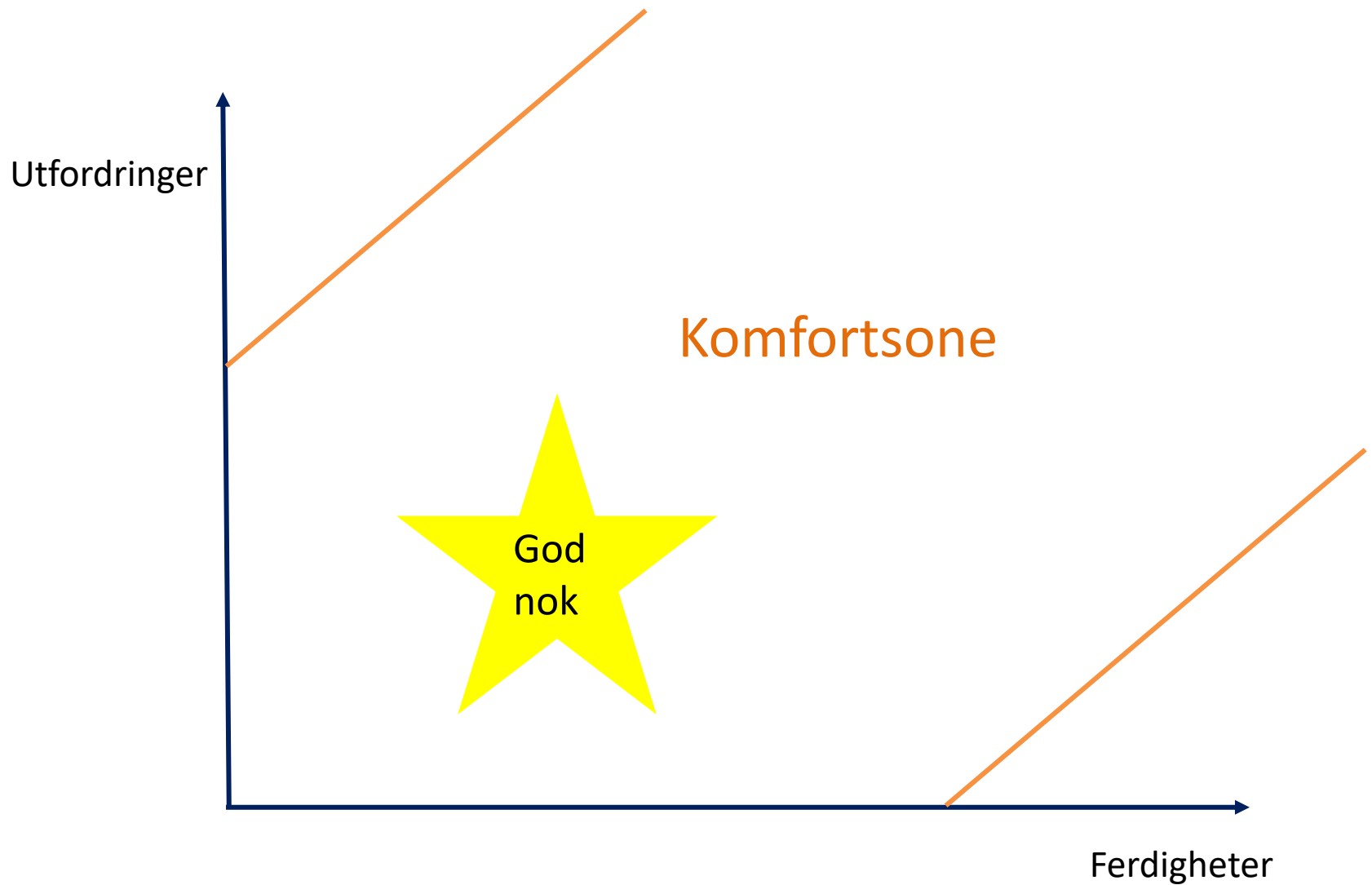


**Trond Haukedal**

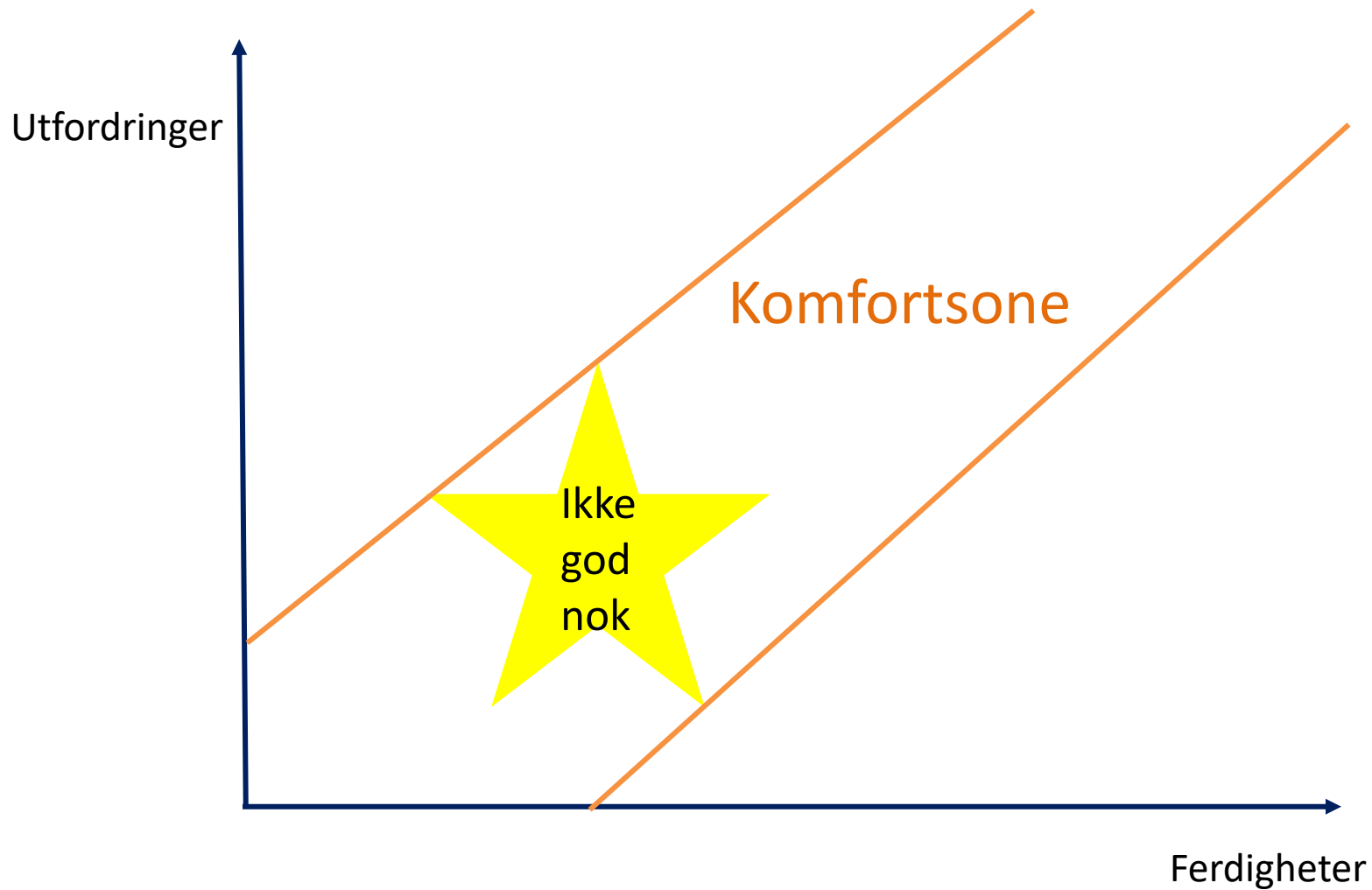




Trond Haukedal

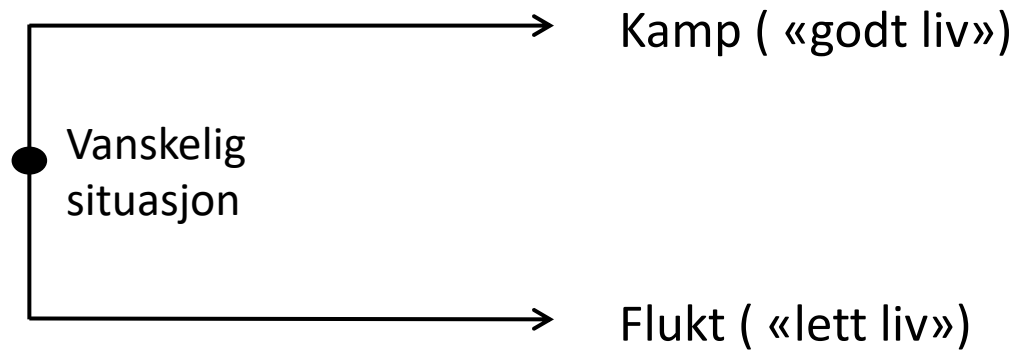


Trond Haukedal



Trond Haukedal

Utgangspunkt



Trond Haukedal

## Hva trenger vi å lære ?

- Å være seg SELV
- Å gi seg selv STØTTE.
- Å MOTIVERE seg selv.
- Å TRØSTE seg selv.



Trond Haukedal

# En klok 14 årings råd til sine venninner:

Alt kommer til å gå bra

Dette fikser vi

Det er helt greit å gjøre feil i blant

Ikke bry deg om filleting når ingen andre gjør det

Det er ikke vits i å kaste bort tiden på småting når du bare lever en gang uansett

Ingenting blir perfekt, det er ikke vits i å vente på at de skal bli det.

Det er du som må ta valgene dine til sist

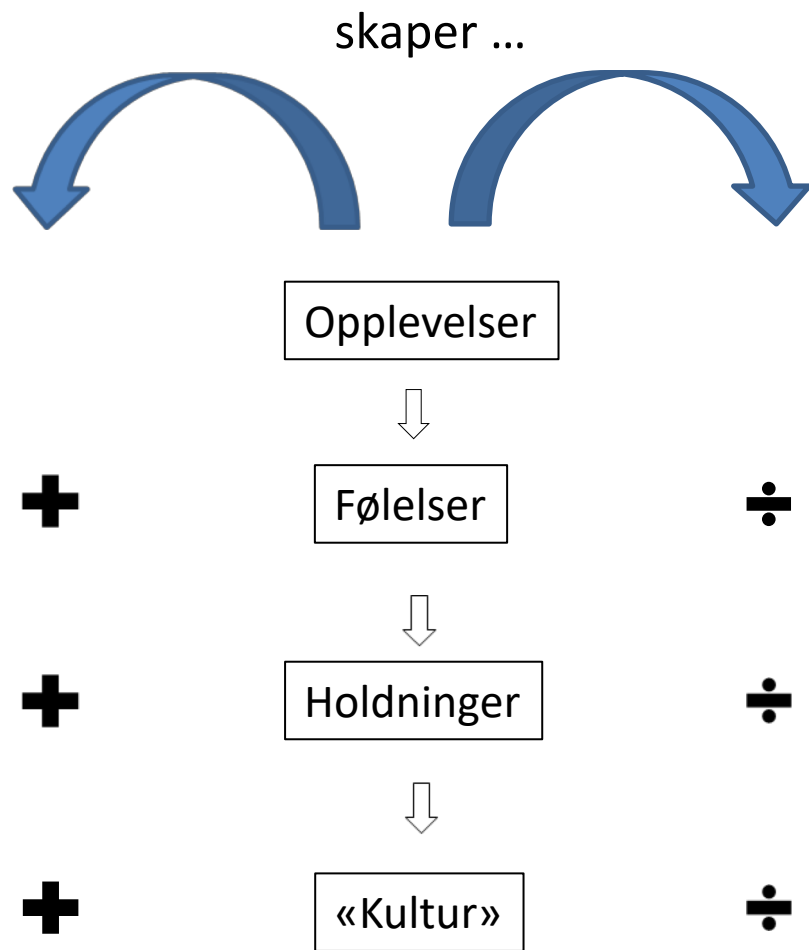
Du kan ikke gjøre noe med det du har gjort, men du kan gjøre noe med det du skal gjøre



**Trond Haukedal**

Alle mennesker har en følelsetank som venter på  
å bli fylt med kjærlighet !





Trond Haukedal



## Den robuste personligheten

- **Personlig trygghet og egenbevissthet:**

Oversikt og bevissthet over egne ressurser. Målbevisst. Ydmyk og respektfull i sitt møte med andre mennesker. Åpen og positiv.

- **Holdning og engasjement:**

Evne til å tro på seg selv. Er tilstede i eget liv og bruker energien konstruktivt. Våger å delta fullt og helhjertet i livets mange situasjoner.

- **Offensiv, våger å ta utfordringer:**

Ønsker og våger å bli utfordret og stimulert. Tolererer usikkerhet og vet at enkelte tilbakeslag er naturlig og lærerikt.



Trond Haukedal

# Resultatorientert kommunikasjon...



- Ros, anerkjennelse og kjærlighet er grunnleggende budskap i all kommunikasjon og relasjonsbygging.
- Både i forhold til oss selv og andre.
- Avsender må forsikre seg om at budskapet er nådd frem – slik det er ment.
- Derfor må vi FORANKRE budskapet.



Trond Haukedal



Kommunikasjonstrappen



Trond Haukedal

**Kunnskap, Kompetanse, erfaringer og intellektuelle ferdigheter**  
utgjør **karosseriet** i det fartøyet som skal føre oss inn i framtiden.

**Selvbildet** vårt er **motoren**.

**Motivasjon** er **bensinen**.



**Trond Haukedal**

## Veien til motivasjon

Aksept / anerkjennelse



Tillit



Trygghet



**KRAV**



**MOTIVASJON**



## Koblingen mellom EGENVERDI og PRESTASJON ...



Kobling

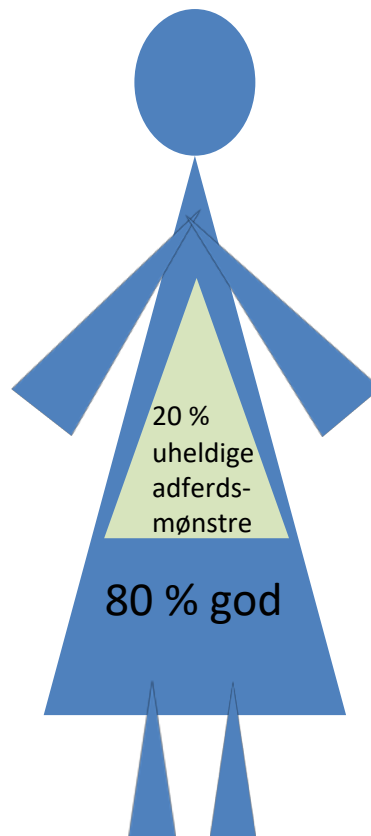


Trond Haukedal

**Skill sak og person- ikke tull med EGENVERDIEN !**



**Trond Haukedal**



Trond Haukedal



## «Følelsmessig egenkapital»

### INNSKUDD :

- Å være
- Framsnakke
- Motivasjon
- Bli sett
- Aktiv
- Langsom tid
- «Ekte opplevelser»
- Selvhevdende
- Inkludering
- Rettferdighet
- Ros / få bekreftelser
- Takknemlighet
- Holde avtaler med seg selv

**Vs.**

### UTTAK:

- Prestere
- Baksnakke
- Krav
- Avvise
- Passiv
- Hurtig tid
- «Liksom opplevelser»
- Være passiv / aggressiv
- Styring
- Likhet
- Så tvil
- Misnøye
- Svikte seg selv



**Trond Haukedal**