

«Jakten på den indre motivasjonen» ?



Entreprenørforeningen Bygg og Anlegg - Norsk Forening for Bygge- og Entrepriserett

Entreprisejuridisk Seminar

Larvik den 4 september 2025



trond@trondhaukedal.no



www.trondhaukedal.no



Trond Haukedal AS



+47 95 80 95 44



Trond Haukedal

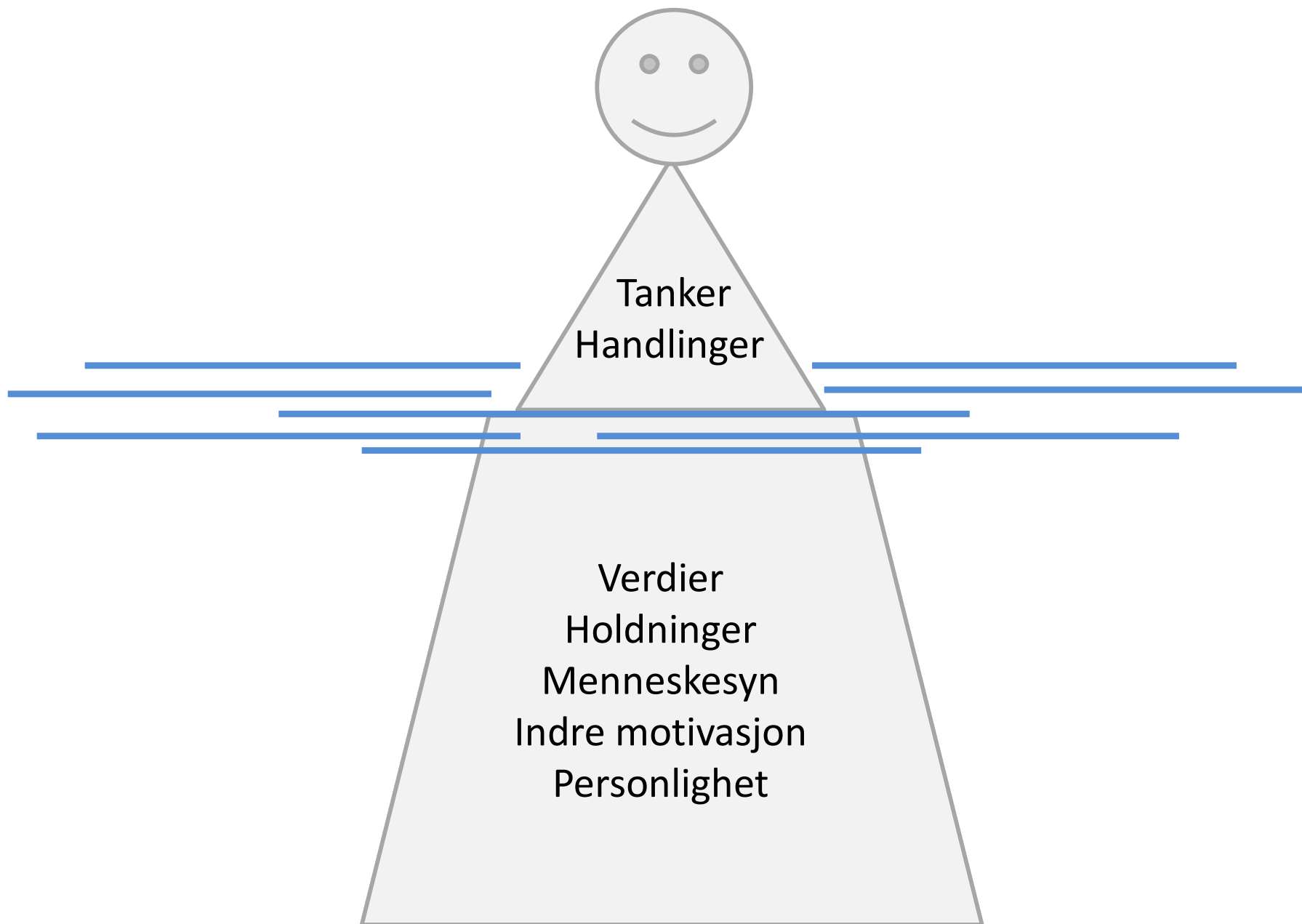
«Det gode livet»



Er en stabil
tilstedeværelse av gode
følelser.



Trond Haukedal



Trond Haukedal

Vi må tenke hele mennesket...



Trond Haukedal

Det dreier seg om:

- * Kjenner dere de menneskene som dere leder?
- * Er dere glad i de menneskene som dere leder?

Mor Teresa



Trond Haukedal

To kloke

Det er ein som
er så klok
at i lag med han
skjønar eg kor dum eg er.

Så er det ein annan
som er så klok
at i lag med han
er eg klok eg og.



Erling Indreeide



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

Før fagkunnskap, nå kompetanse !

Fagkunnskap: Faglig spisskompetanse, allmenn orientering og erfaring.

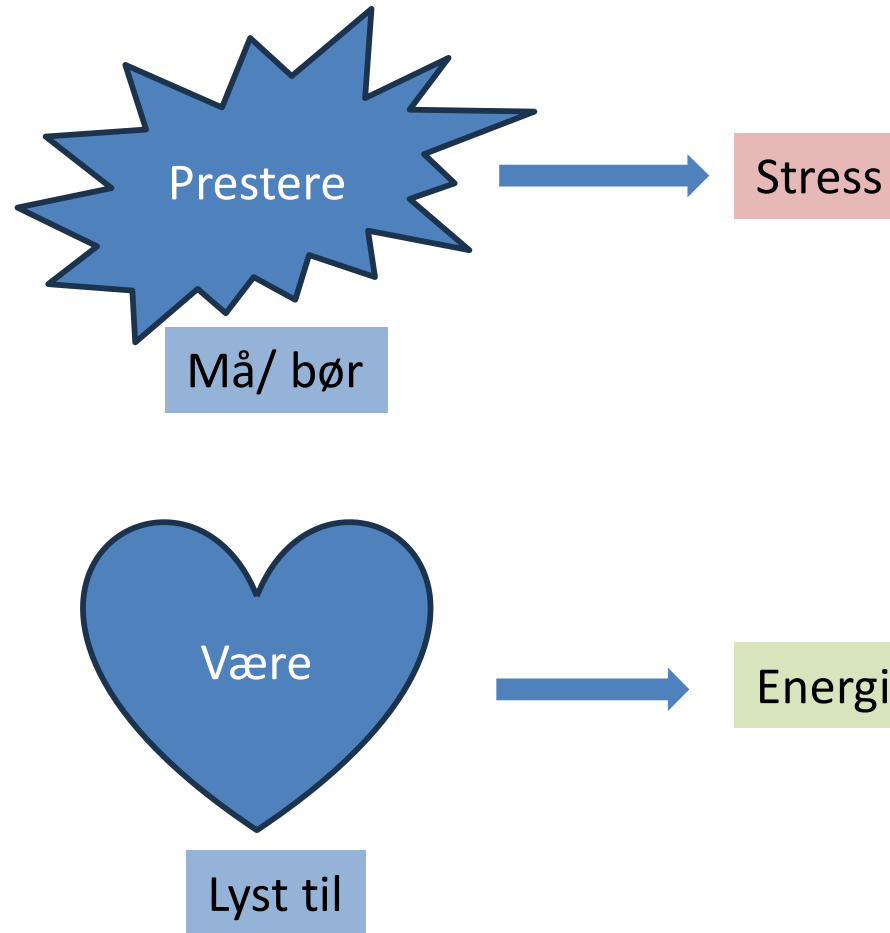
Personlige egenskaper: Empati/ innlevelsessevne, egenbevissthet/selvinnsikt, kommunikasjonsevne, selvstendighet, egenverdi, selvtillit, selvfølelse.

Motivasjon: Ønsker å gjøre sitt beste. Positiv innstilling, holdning, vaner og positive atferdsmønstre. Energi.



Trond Haukedal

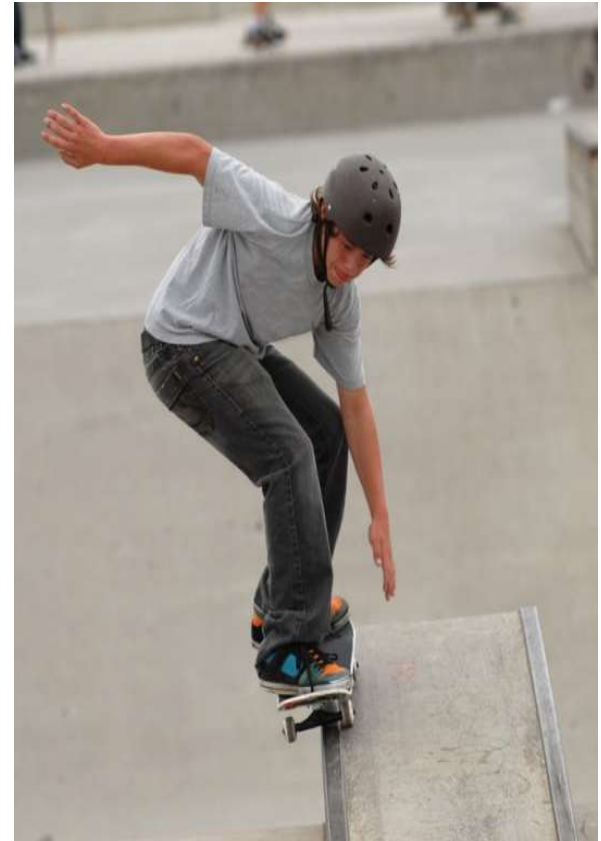
Ytre eller indre motivasjon?



Trond Haukedal

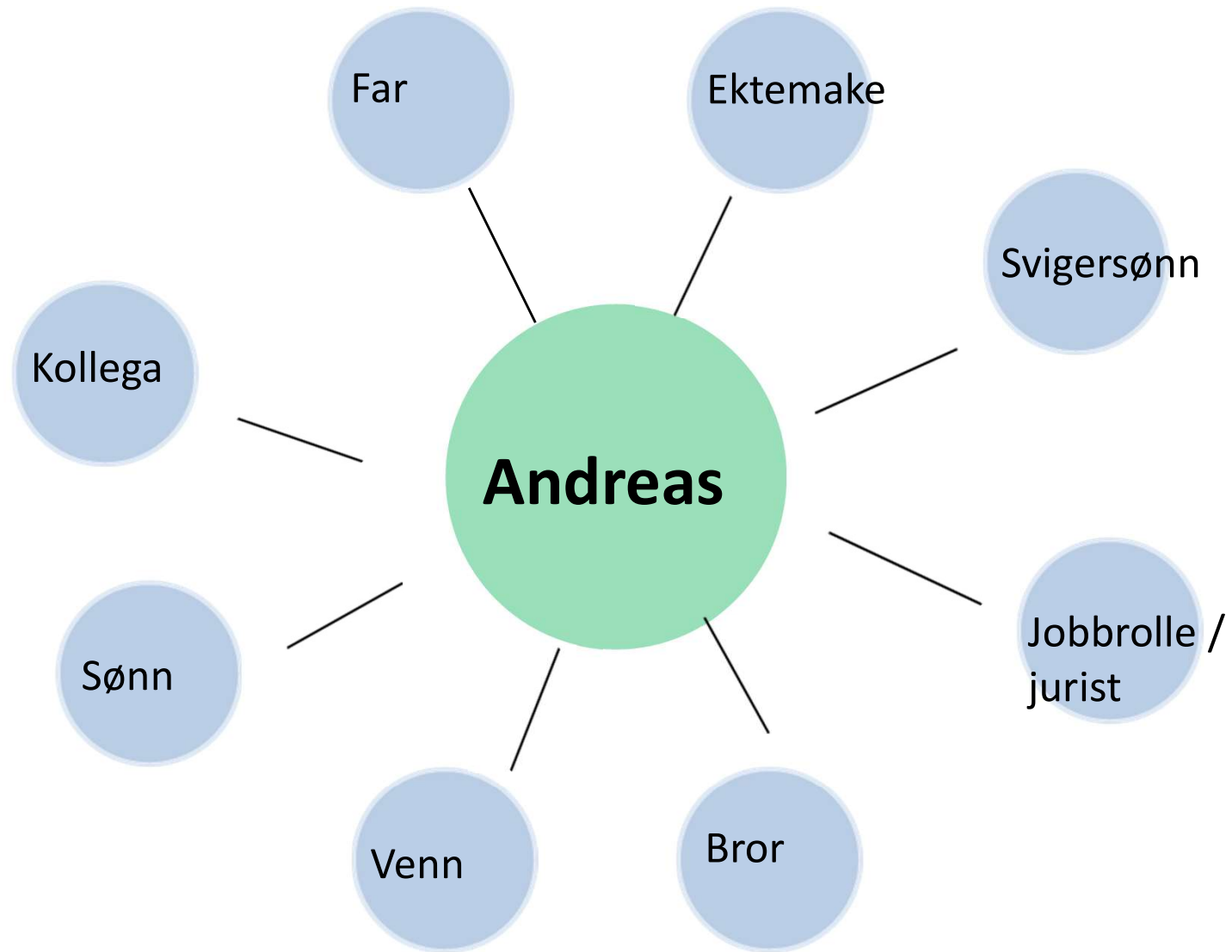
**Menneskers identitet i dag
bygges opp på basis av
HVA de gjør.**

Ikke HVEM de er.

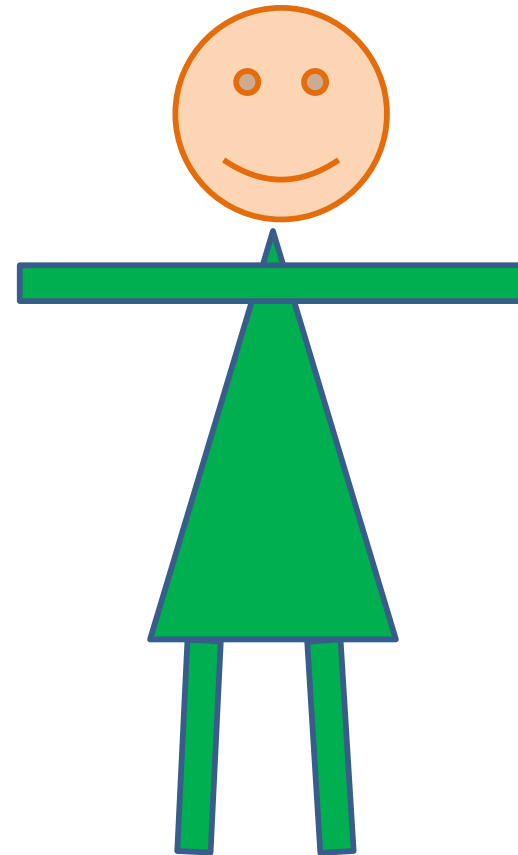
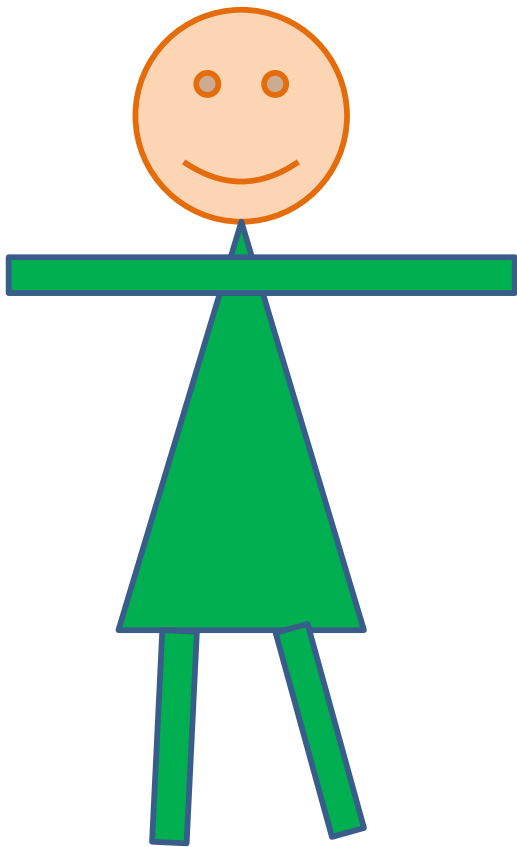


Trond Haukedal

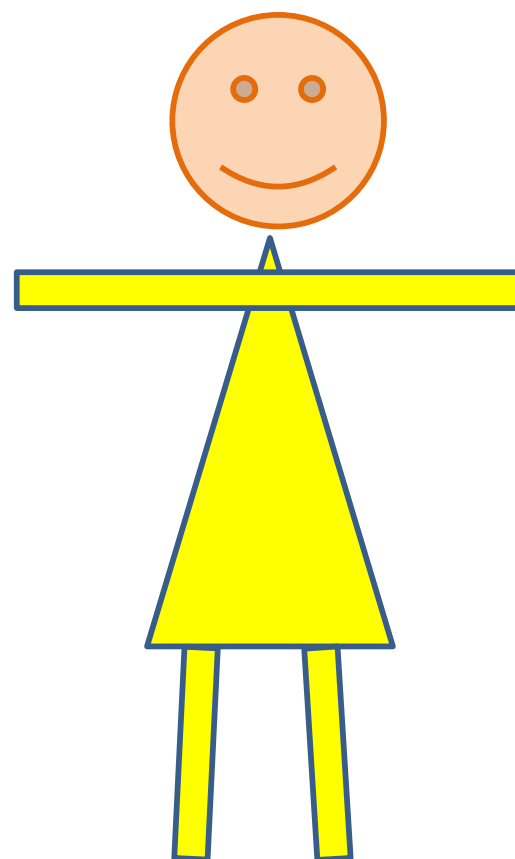
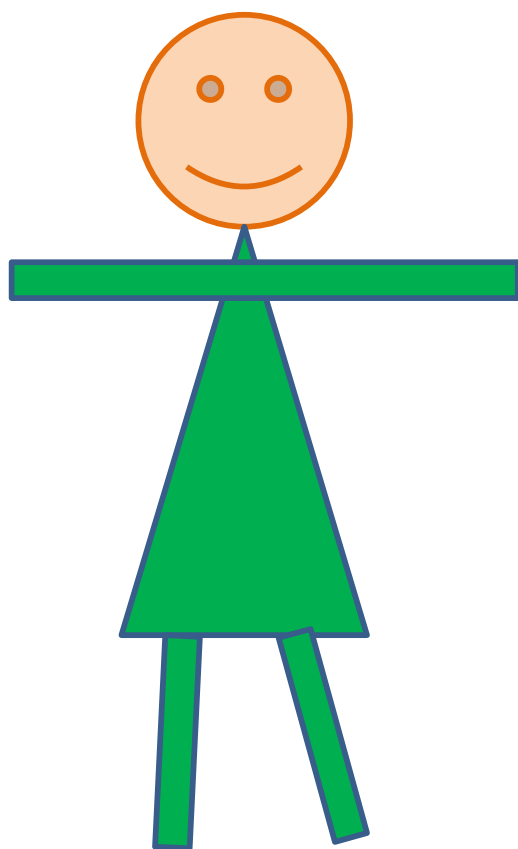
Forholdet mellom hovedrolle og biroller – og mellom selvfølelse og selvtillit



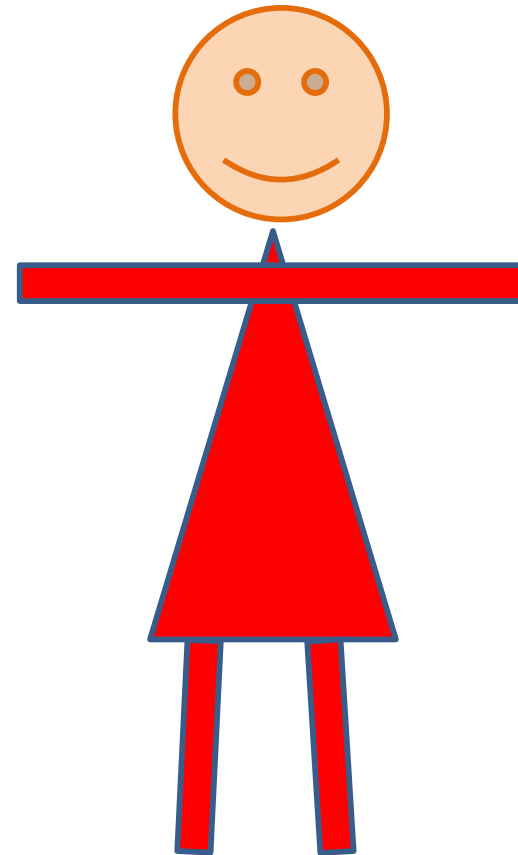
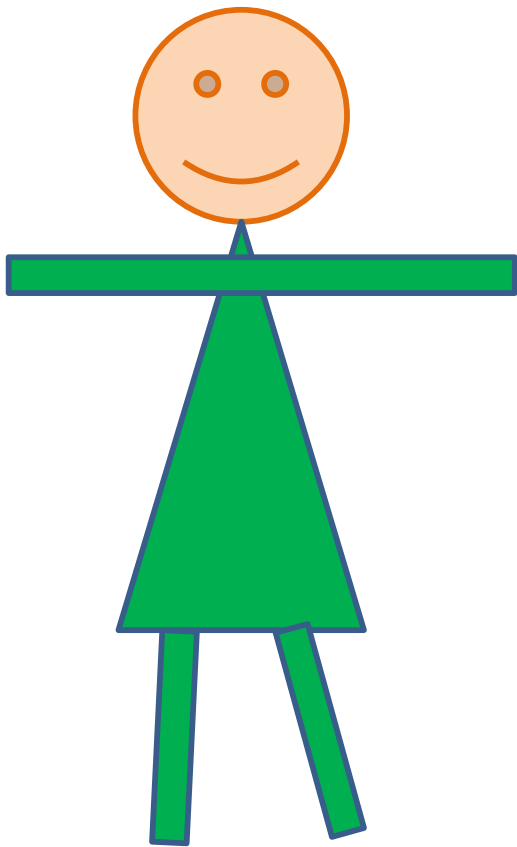
Trond Haukedal



Trond Haukedal



Trond Haukedal



Trond Haukedal

Psykologisk trygghet:

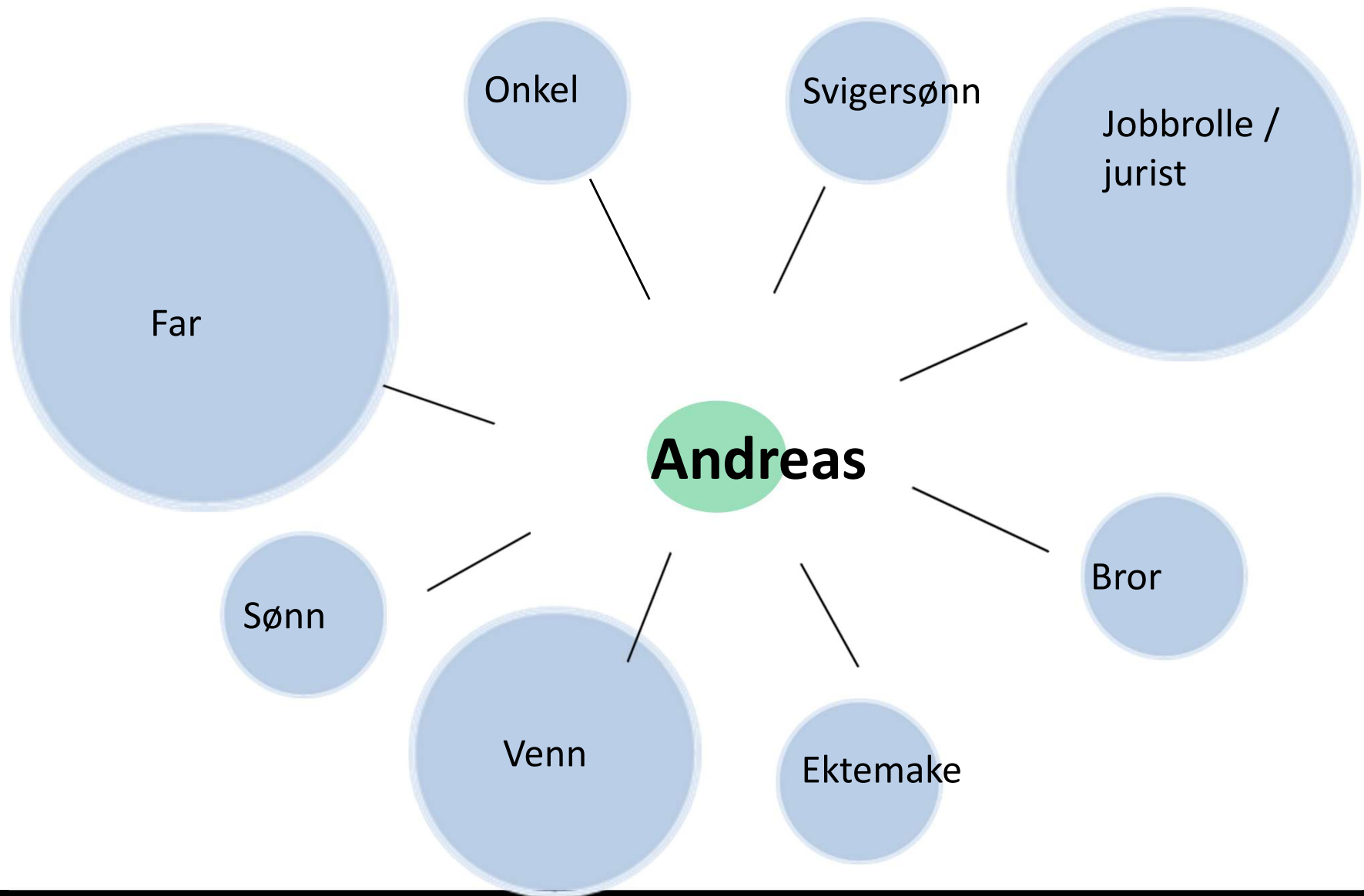
«Opplevelsen av at omgivelsene tillater deg å gjøre feil og at du kan være ærlig – helt uten sanksjoner»

Dr. Amy Edmondson
- Professor i ledelse ved Harvard Business School



Trond Haukedal

Forholdet mellom hovedrolle og biroller – og mellom selvfølelse og selvtillit



Trond Haukedal

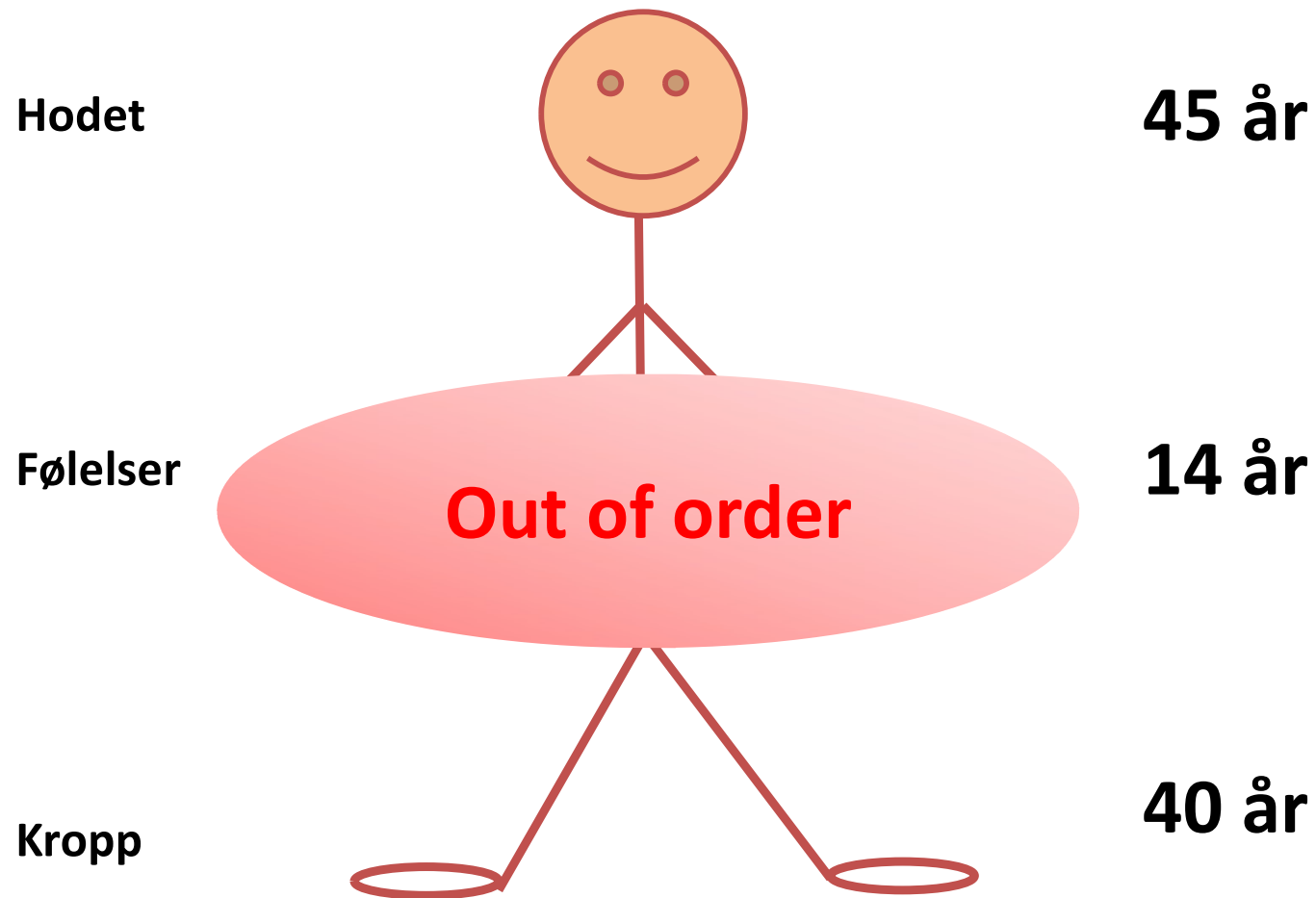
Stress

- **Symptomer på negativt og ofte kronisk stress:**

- * Kortere lunte og utålmodighet
- * Urofølelse, rastløshet
- * Søvnproblemer
- * Konsentrasjons- og hukommelsesvansker
- * Vansker med å fatte beslutninger
- * Engstelse, nedstemthet
- * Smerter og stivhet / anspenhet i muskulatur
- * Prokastinering / vi utsetter ting
- * Fravær / «drop-out» problematikk



Trond Haukedal



Trond Haukedal

«Personlig omsorgssvikt»:

- * Å være negativ, streng, kritisk og snakke seg selv ned.
- * Å behandle oss selv urettferdig og dårligere enn vi behandler andre.
- * Å avvise og være negativ til å ta i mot ros og anerkjennelse fra omgivelsene.
- * Å praktisere negativ psykologi overfor seg selv, der man fokuserer på det man mangler og det man ikke får til, i stedet for det man er, det man har og det man mestrer.



Trond Haukedal

**Nøkkelen til psykisk trygghet,
livskvalitet og indre motivasjon:**

**Ligger i hvordan
du behandler
deg selv**



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

Barn – og også vi voksne utvikler oss og lærer etter to hovedprinsipper...

1. Prøving og feiling

2. Modellæring



Trond Haukedal

**Opplevelses-
arena**

**Lærings-
utviklings
arena**

**Hvordan skal vi
tenke om
«livet» vårt ?**

**Konkurranse/
prestasjons
arena**



Trond Haukedal

Forholdet mellom selvtillit og selvfølelse:

Selvbilde / grad av selvrespekt

Selvfølelse

Fordi jeg er meg
er jeg verdifull.
Stabil ballastfølelse.
INDRE

Selvtillit

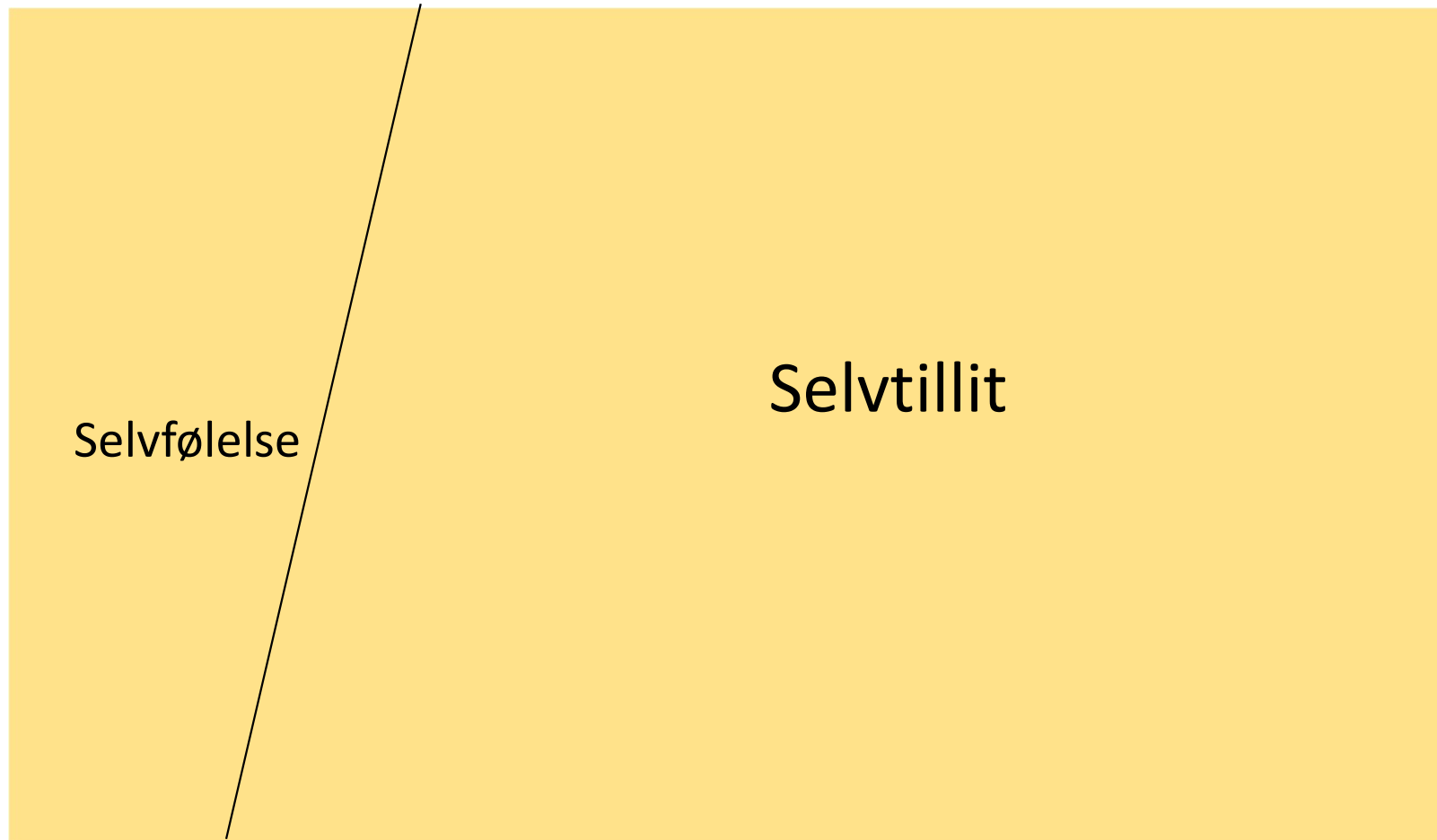
En ustabil
øyeblikks-følelse
som oppstår når vi
mestrer / presterer.
YTRE



Trond Haukedal

Forholdet mellom selvtillit og selvfølelse:

Selvbilde / grad av selvrespekt



Trond Haukedal

Koblingen mellom EGENVERDI og PRESTASJON ...



Kobling



Trond Haukedal

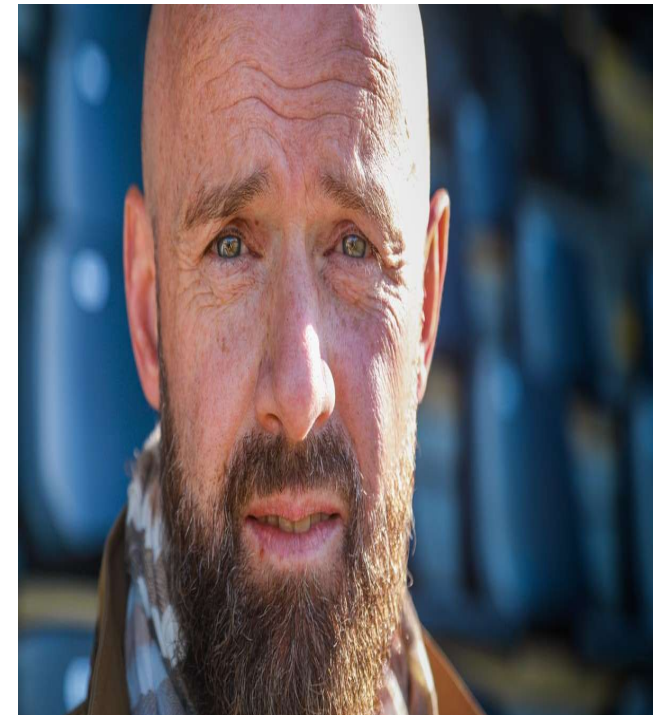
Skill sak og person- ikke tull med EGENVERDIEN !



Trond Haukedal

Bygg opp selvfølelsen

- Det største hinderet for å prestere maksimalt – er lav selvfølelse.
- Å ha god selvfølelse betyr å være bevisst sin egen verdi uavhengig av prestasjon.
- Rett og slett akseptere seg selv for den man er – til tross for feil og mangler.

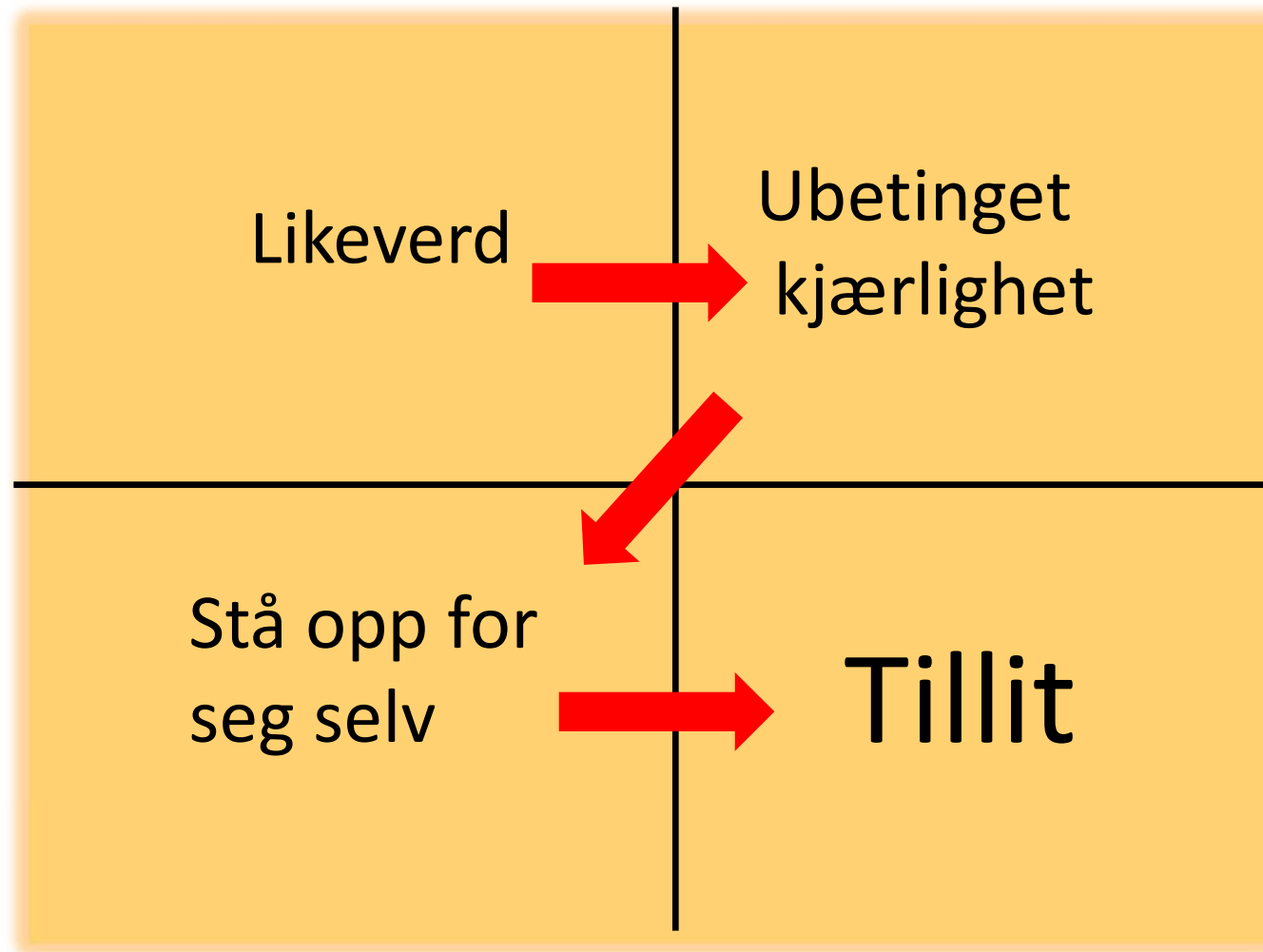


Bjørn Mannsverk;
Tidligere jagerflyger og
skvadronsjef – nå mentaltrener
i Bodø Glimt.



Trond Haukedal

Slik bygger vi selvfølelse



Trond Haukedal

Veien til motivasjon

Aksept / anerkjennelse



Tillit



Trygghet

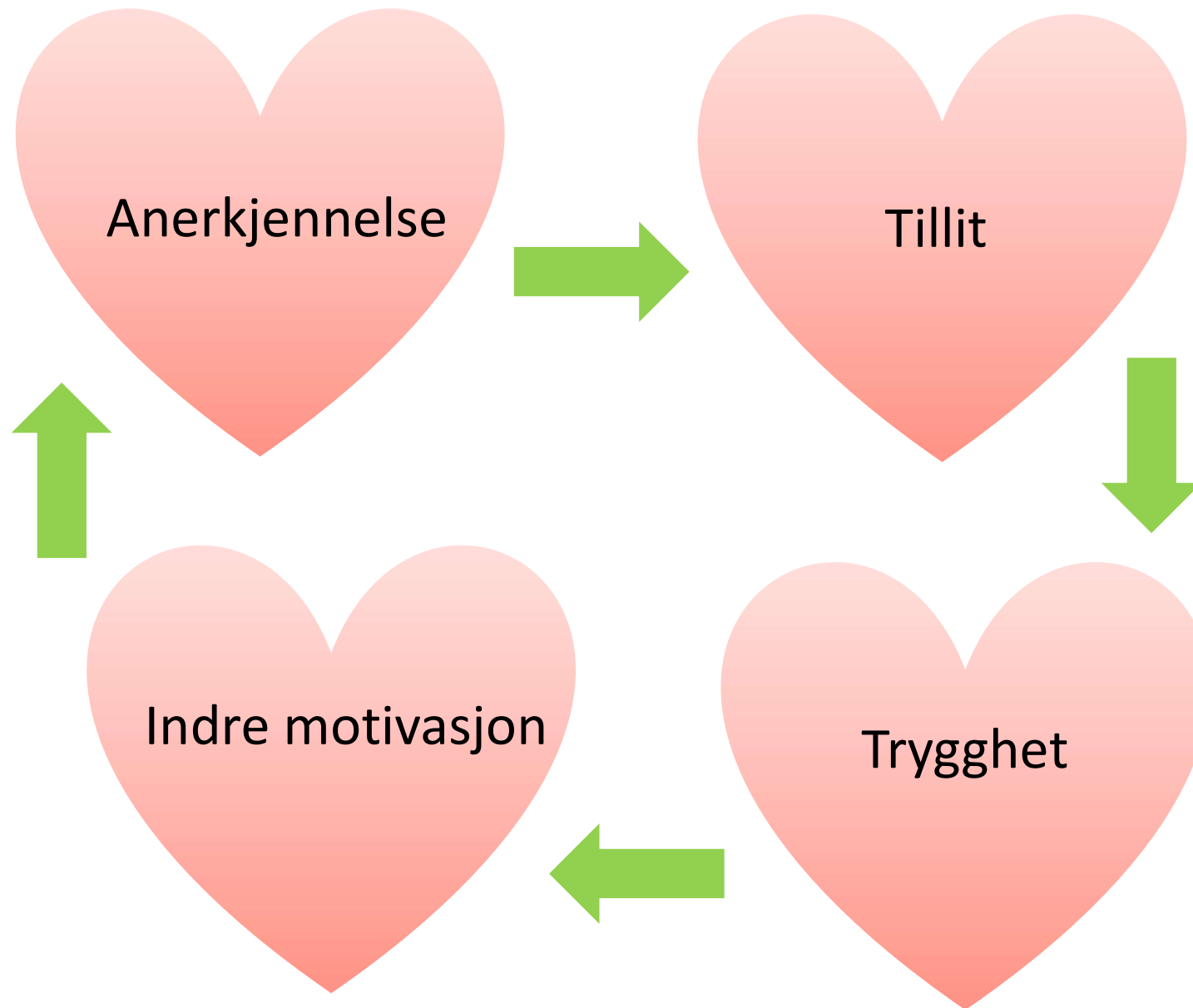


KRAV



MOTIVASJON





Trond Haukedal

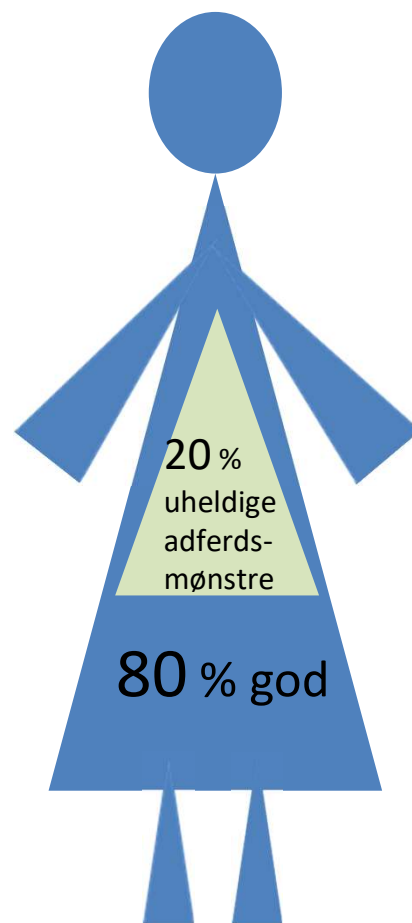
Det viktigste :

Barn trenger kjærlighet !
Masse KJÆRLIGHET !
Får de det –
kommer VETTET av seg selv !

Astrid Lindgren



Trond Haukedal



Trond Haukedal

«Følelsmessig egenkapital»

INNSKUDD :

- Ubetinget kjærlighet / Å være
- Framsnakke / Positiv psykologi
- Indre Motivasjon / Lyst til
- Bli sett / Positiv oppmerksomhet
- Aktiv / Struktur
- Langsom tid / Analog
- «Ekte opplevelser» / relasjonsorientert
- Selvhevdende
- Inkludering
- Rettferdighet
- Ros / få bekreftelser / anerkjennelse
- Takknemlighet
- Holde avtaler med seg selv / Tillit

Vs.

UTTAK:

- Prestere
- Baksnakke / Negativ psykologi
- Ytre motivasjon / Krav / Må-bør
- Avvise / Negativ oppmerksomhet
- Passiv / Tilfeldigheter
- Hurtig tid / Digital
- «Liksom opplevelser» / sosiale medier
- Passiv / aggressiv
- Styring
- Likhet
- Så tvil / Avvisning
- Misnøye
- Svikte seg selv / Mistillit



Trond Haukedal