

Systematisk brug af psykologien til at skabe motivation og engagement hos frivillige

Simon Elsborg Nygaard
Ph.d. i bæredygtighedspsykologi
Selvstændig bæredygtighedspsykolog
Ekstern lektor, Aarhus Universitet

Program 09.00-11.45



1) Præsentationsrunde

2) Skab motivation og engagement med målramme-
metode + øvelser

3) Skab motivation og engagement med
behovsmetode + øvelser

4) Opsamling

Præsentationsrunde

- Hvad hedder du?
- Hvilken organisation kommer du fra?
- Hvor har du/I de største motivationelle og adfærdsmæssige udfordringer i forhold til frivillige?

Program 09.00-11.45



1) Præsentationsrunde

**2) Skab motivation og engagement med
målramme-metode + øvelser**

3) Skab motivation og engagement med
behovsmetode + øvelser

4) Opsamling

Målramme-metode:

Mennesker har tre målrammer, som alle har betydning for, om vi takker ja eller nej til en given mulighed.

Målramme-metode:

Mennesker har tre målrammer, som alle har betydning for, om vi takker ja eller nej til en given mulighed.

Normativ målramme

- Individet fokuserer på andre mennesker og om adfærden er passende.
- Spørgsmål, fx: Hvordan påvirker min adfærd andre mennesker? Hvad er det rigtige at gøre?



Målramme-metode:

Mennesker har tre målrammer, som alle har betydning for, om vi takker ja eller nej til en given mulighed.

Normativ målramme

- Individet fokuserer på andre mennesker og om adfærden er passende.
- Spørgsmål, fx: Hvordan påvirker min adfærd andre mennesker? Hvad er det rigtige at gøre?



Gevinst-målramme

- Individet fokuserer på knappe ressourcer. Fx tid og penge. Eller anerkendelse og status.
- Spørgsmål, fx: Hvad kan jeg vinde på det? Beskytter og øger jeg mine ressourcer?



Målramme-metode:

Mennesker har tre målrammer, som alle har betydning for, om vi takker ja eller nej til en given mulighed.

Gevinst-målramme

- Individet fokuserer på knappe ressourcer. Fx tid og penge. Eller anerkendelse og status.
- Spørgsmål, fx: Hvad kan jeg vinde på det? Beskytter og øger jeg mine ressourcer?



Normativ målramme

- Individet fokuserer på andre mennesker og om adfærden er passende.
- Spørgsmål, fx: Hvordan påvirker min adfærd andre mennesker? Hvad er det rigtige at gøre?



Hedonistisk målramme

- Individet fokuserer på hvilke følelsesmæssige oplevelser adfærden afstedkommer.
- Spørgsmål, fx: Får jeg det bedre lige nu? Kommer det til at føles rart og dejligt? Bliver det nemt og nydelsesfuldt?



Målramme-metode 1

Kan vi tilbyde mere til den frivilliges vigtigste målramme?

Kan vi tilbyde mere til den frivilliges andre målrammer?

Normativ målramme: Opleves det frivillige arbejde som etisk og moralsk rigtigt?

Gevinstmålramme: Opleves det, at der er noget at vinde ved det frivillige arbejde? Fx penge, tid eller status?

Hedonistisk målramme: Opleves det frivillige arbejde som sjovt, nydelsesfuldt og nemt?

Målramme-metode 2

Får vi kommunikeret, at vi tilbyder noget til den frivilliges vigtigste målramme?

Får vi kommunikeret, at vi tilbyder noget til den frivilliges andre målrammer?

Normativ målramme: Opleves det frivillige arbejde som etisk og moralsk rigtigt?

Gevinstmålramme: Opleves det, at der er noget at vinde ved det frivillige arbejde? Fx penge, tid eller status?

Hedonistisk målramme: Opleves det frivillige arbejde som sjovt, nydelsesfuldt og nemt?

Program 09.00-11.45



1) Præsentationsrunde

2) Skab motivation og engagement med målramme-
metode + øvelser

3) Skab motivation og engagement med
behovsmetode + øvelser

4) Opsamling

Behovs-metode:



**Årsager
til motivation
og trivsel**

1) Autonomi



**Årsager
til motivation
og trivsel**

1) Autonomi

2) Samhørighed

**Årsager
til motivation
og trivsel**



1) Autonomi

2) Samhørighed

**Årsager
til motivation
og trivsel**



3) Kompetence

1) Autonomi

2) Samhørighed

**Årsager
til motivation
og trivsel**



3) Kompetence

4) Mening

1) Autonomi

2) Samhørighed

**Årsager
til motivation
og trivsel**



3) Kompetence

**5) Sikkerhed
og tryghed**

4) Mening

1) Autonomi

2) Samhørighed

6) Anerkendelse

**Årsager
til motivation
og trivsel**



3) Kompetence

**5) Sikkerhed
og tryghed**

4) Mening

Behovs-metode:

Kan vi imødekomme de grundlæggende psykologiske behov hos den frivillige bedre?

Og kommunikerer vi det?



**Årsager
til motivation
og trivsel**

Program 09.00-11.45



1) Præsentationsrunde

2) Skab motivation og engagement med målramme-
metode + øvelser

3) Skab motivation og engagement med
behovsmetode + øvelser

4) Opsamling

Opsamling

Målramme-metode:

Mennesker har tre målrammer, som alle har betydning for, om vi takker ja eller nej til en given mulighed.

Normativ målramme

- Individet fokuserer på andre mennesker og om adfærden er passende.
- Spørgsmål, fx: Hvordan påvirker min adfærd andre mennesker? Hvad er det rigtige at gøre?



Gevinst-målramme

- Individet fokuserer på knappe ressourcer. Fx tid og penge. Eller anerkendelse og status.
- Spørgsmål, fx: Hvad kan jeg vinde på det? Beskytter og øger jeg mine ressourcer?



Hedonistisk målramme

- Individet fokuserer på hvilke følelsesmæssige oplevelser adfærden afstedkommer.
- Spørgsmål, fx: Får jeg det bedre lige nu? Kommer det til at føles rart og dejligt? Bliver det nemt og nydelsesfuldt?



Simon Elsborg Nygaard

1) Autonomi

6) Anerkendelse

2) Samhørighed

**Årsager
til motivation
og trivsel**

5) Sikkerhed og tryghed

3) Kompetence

4) Mening

Simon Elsborg Nygaard



Tak for i dag!

Simon Elsborg Nygaard
Ph.d. i bæredygtighedspsykologi
Selvstændig bæredygtighedspsykolog
Ekstern lektor, Aarhus Universitet