

A group of five people (three men and two women) are smiling and laughing together in an indoor setting with wooden walls and stairs in the background. They are dressed in casual business attire.

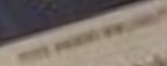
Sätt rätt mål genom att använda hjärnans belöningssystem
Webinar via Zoom | 27 maj 2021

Bamboo

...

För att överleva en kändis
 de kända som låter i sam-
 laget under skulderklapp-
 i Rydman är det enligt An-
 derson, en helt jobb som
 måste göras varje dag.
 Det är processen här med
 av alla de instrumenten in-
 strummarad i.

Das ist jedoch
es alle so interessant zu
man kann sich heute alle



James Anderson, 1840-1900

... alla ledare och spelare. Och
... att det är alla spelare
... att kunna vara en
... att vara en ledare och
... att vara en spelare

Handwritten text on a piece of paper, likely a letter or document, with some words underlined. The text is partially obscured by a ruler and other markings.

Inledning

I hjärnstammen och pannloben regleras vår sinnesstämning och vår förmåga att njuta, känna lycka och bli belönade. Dessa positiva känslor motiverar oss att göra just de saker som aktiverar detta system.

Tänk om vi kan använda denna förståelse för att få våra medarbetare att må bra och prestera bra?

Agenda och spelregler

- 08.00 Inledning och spaning
Peter Myrgård
- 08.20 Sätt rätt mål genom att förstå hjärnans belöningssystem
Magnus Johansson
- 08.50 Mental träning i praktiken
Magnus Johansson
- 09.00 Individuella mål i ett praktiskt exempel
Peter Myrgård
- 09.00 - 09.30 Dialog med deltagare och frågor i Q&A

Spelregler

- Frågor i chatten
- Material på hemsidan
- Fördjupad dialog efter önskemål
- *Levande dialog*



Magnus Johansson

- Ledarskapskonsult
UCS CENT Management
- Efter avslutad ishockeykarriär med bl.a. 200 landskamper med Tre Kronor, åtta världsmästerskap och ett OS arbetar jag idag med teamutveckling, individuell coaching, mental träning och föreläsningar.



Peter Myrgård

- VD UCS CENT Management
- Mångårig erfarenhet som ledare från bl. a. ledningsuppdrag och styrelseuppdrag.
- Konsult inom företags- och ledarutveckling.



Våra Vardagsprestationer



Hur nå Full potential?



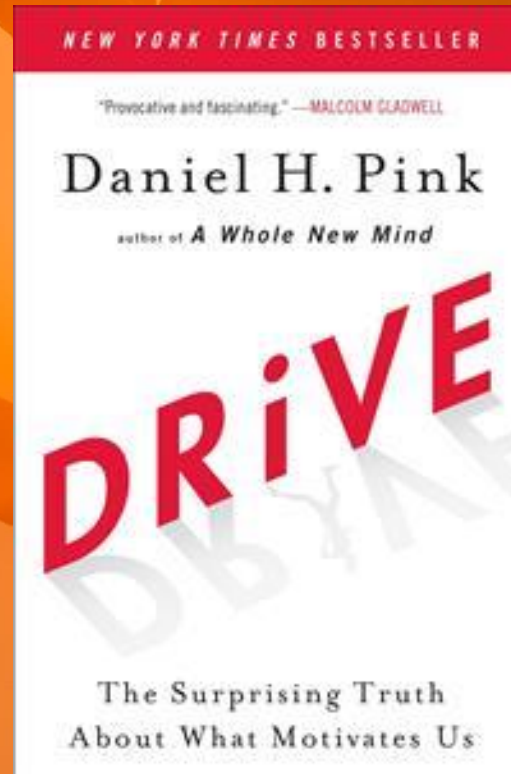
A group of six business professionals are gathered around a table in a modern office. A woman stands and presents to a group of five seated colleagues. The room has large windows, modern pendant lights, and a decorative white partition with a geometric pattern. The image has an orange overlay.

Utvecklar ledare och grupper mot full potential
Skapar en röd tråd – jaget/individen, laget/gruppen och företaget

Vi inleder gärna i ledningsgruppen och stödjer sedan ledare i utvecklingen av sina grupper

Daniel Pink forskar om motivation

Purpose
Mastery
Autonomy



Motivation

Autonomy

Egen påverkan på sitt arbete

Känna empowerment

Mastery

Viljan att göra ett BRA jobb

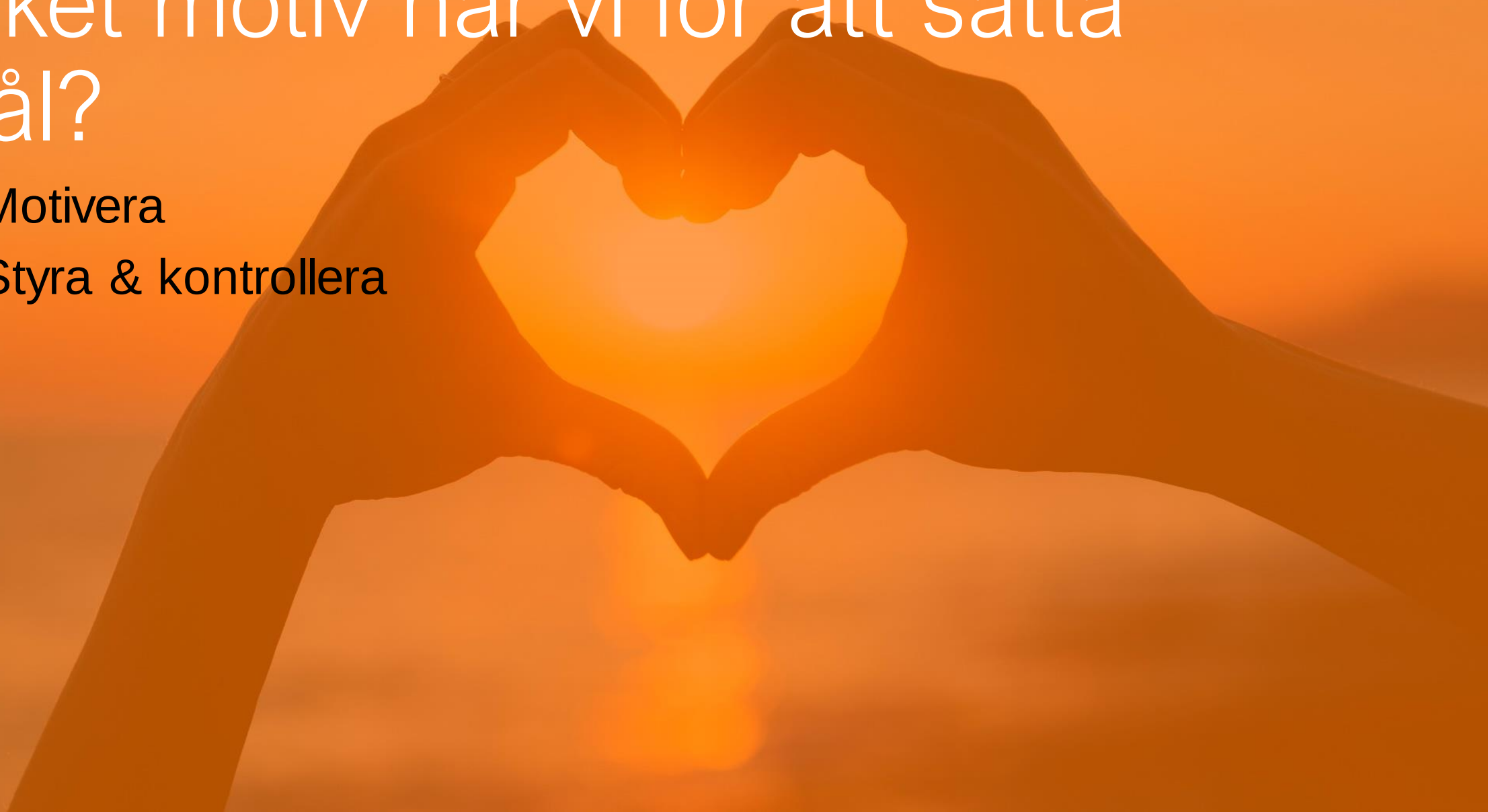
Känna stolthet

Purpose

Känna meningsfullhet. Att mitt arbete leder till ett högre syfte, som känns värdefullt

Vilket motiv har vi för att sätta mål?

- Motivera
- Styra & kontrollera





Vem sätter målen? En dag på RF.

Summan av individernas förflyttning blir gruppens
förflyttning





Magnus Johansson

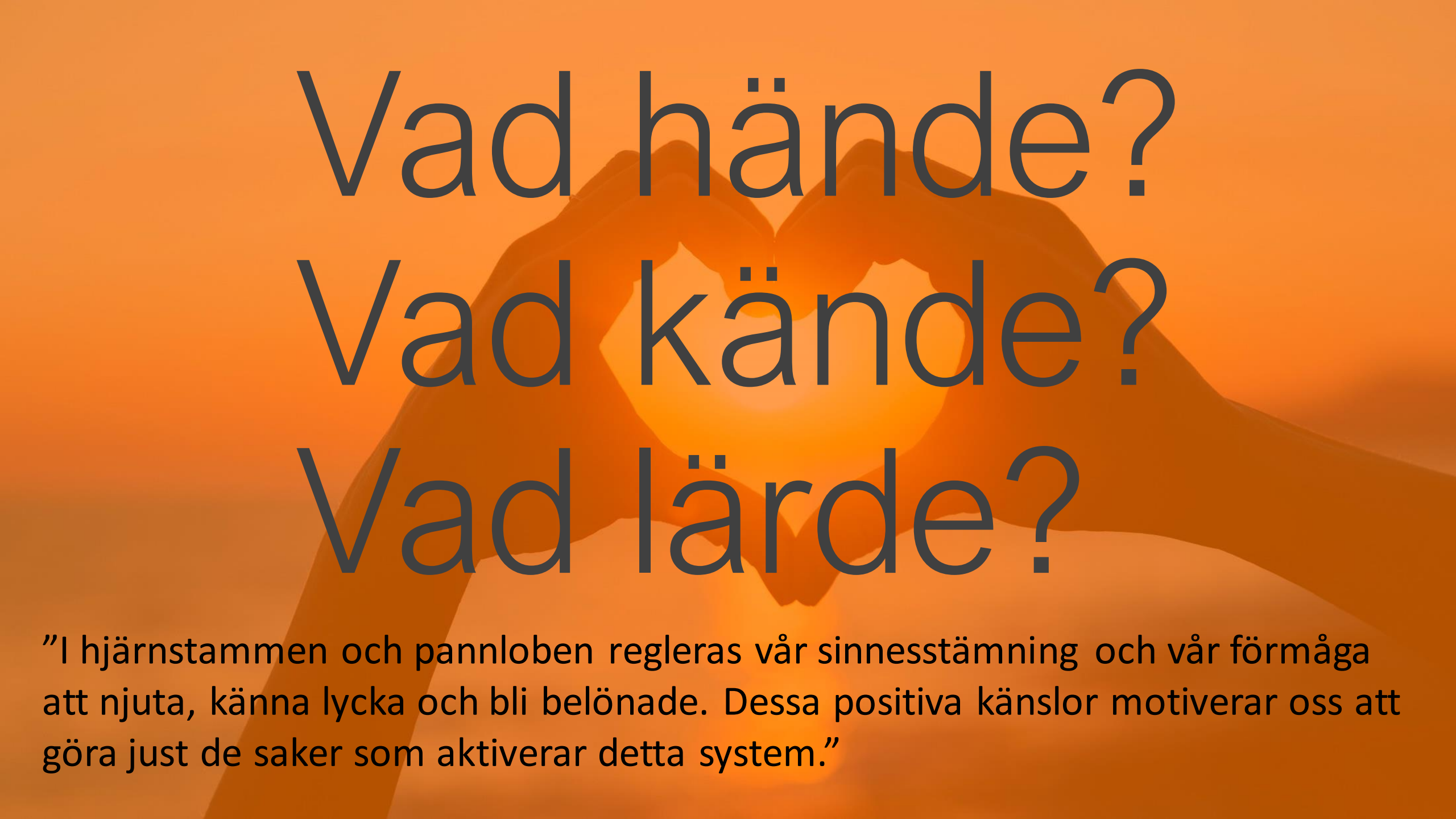
- Ledarskapskonsult
UCS CENT Management
- Efter avslutad ishockeykarriär med bl.a. 200 landskamper med Tre Kronor, åtta världsmästerskap och ett OS arbetar jag idag med teamutveckling, individuell coaching, mental träning och föreläsningar.



Mental Träning

”att systematiskt och medvetet använda tanken för att påverka prestationen och upplevelsen av prestationen”





Vad hände?

Vad kände?

Vad lärde?

”I hjärnstammen och pannloben regleras vår sinnesstämning och vår förmåga att njuta, känna lycka och bli belönade. Dessa positiva känslor motiverar oss att göra just de saker som aktiverar detta system.”

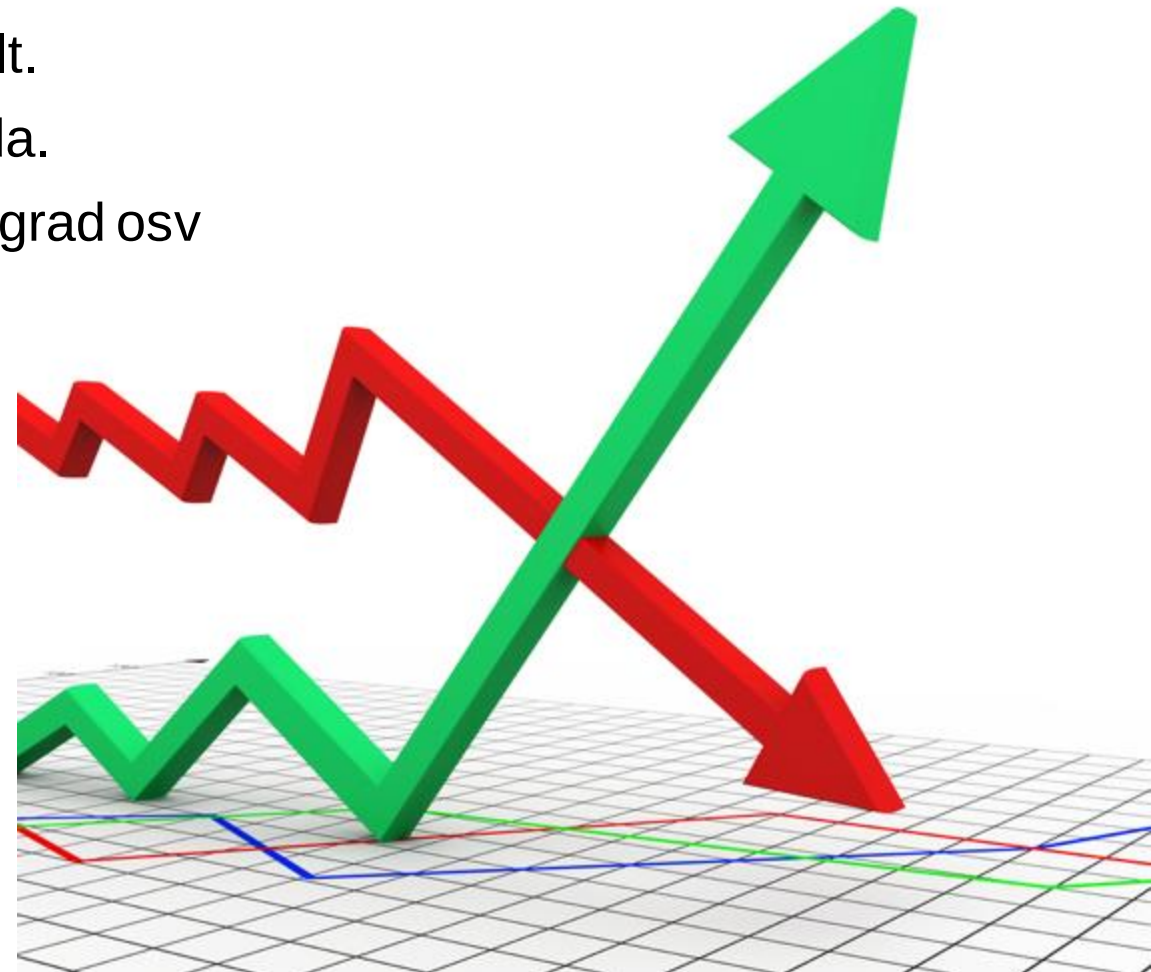
Resultatmål

Här gäller det mål som går att mäta.

Kännetecknande för resultatmål är att det är neutralt.

Det beskriver resultatet, inte kvaliteten på det utförda.

Ex: Försäljningssiffror, antal besökare, beläggningsgrad osv



Prestationsmål

Varför: För att uppnå önskat resultat, behöver du göra olika prestationer/handlingar och/eller beteendeförstärkningar/förändringar, som direkt eller indirekt för dig mot ditt resultatmål.

Dessa prestationer/handlingar kan spänna över kortare period, vara mer nedbrutna än resultatmålet.

Beteendeförstärkningarna/förändringarna ska syfta till att lyfta din prestation i allmänhet men även bidra till dina resultatmål. De här målen har du en tydligare kontroll över själv då de till största del beror på din egen insats.

Ex: Antal säljsamtal, ge feedback oftare, deltagande i nätverk, antal lyckade leveranser, vara mer aktiv i olika typer möten, osv.



Känslomål

Varför: Som idrottare inser man vikten av att vara i rätt sinnesstämning, vara i rätt tillstånd då man ska prestera. Därför använder vi känslomål för att optimera möjligheten att lyckas.

Känslomål kan vara generella (balans mellan jobb o privatliv, känslan av lugn..osv) MEN känslomålen är kanske ännu kraftfullare då de har en koppling till resultat- och prestationsmålen.

Ex: Fokusera på det positiva i säljsamtalet, vara närvarande och nyfiken i samtal med medarbetare, öppen och inbjudande i nätverkande osv.



Att sätta mål och att nå dit



Vad exakt är mitt mål?

Vill jag göra det som krävs?

Är det mitt mål eller någon annans?

Belöning - Kostnad = Vinst

Använd olika typer av mål:

Resultatmål, Prestationsmål och känslomål

Tanke vs Känsla



Träna med tanke - Tävla med känsla

Succéskalan

Vad behöver du göra för att ge dig själv större chans att göra succé i nästa match/träning/säljmöte osv

F _____ S

Innan prestation:

Under prestation:

Segra varje dag!

Syfte: Att bibehålla och förstärka känslan av framgång. Att ge dig själv chansen till många segrar.

Varför: Du är utrustad med en hjärna och ett nervsystem som är byggt för att reagera på förändring. Nuet har kort hållbarhet. Det innebär att 100 små lyckoupplevelser bär mycket längre än den enda stora lyckan. Många mindre måluppfyllelser sporrar mer än ett enstaka stort mål som nås.

Så här gör du:

Se till att ha många delmål som du når. Fira även delsegrarna flitigt, likaväl som de slutliga segrarna. Se till att du också segrar på andra arenor. Det finns ett liv utanför arbetet. Positiva känslor är inte så nogräknade. Det blir faktiskt likartad kemi i huvudet även utan dator, mobil eller annat arbetsredskap som används.

Hur märks effekten?

Du lär dig att bättre ta vara på stunden, njuta av dagen. Att inte ständigt skjuta upp firandet, tillfredställelsen av att ha lyckats till den stora dagen.

Erkänn för dig själv när du gjort någonting bra, du når ständigt små framgångar och uträttar fantastiska saker även i vardagen!

Påverka nu

Varför: Många människor oroar sig alltför mycket över saker utanför deras kontroll, genom denna övning kommer energin ägnas åt rätt saker.

Så här gör du: Lista saker som gör dig orolig eller nervös på det sätt att det tar bort fokus från prestationen. Dela in dom i saker som du kan påverka respektive inte påverka.

Stryk dom som du inte kan påverka

Hur många saker blev kvar på listan?

Ägna energin åt de saker som du kan påverka.

Det analoga och digitala möts



WEFLOW®

Canvas Analys Utveckling Implementering Teori Admin Erik Bengtsson Logga ut

UCS CENT MANAGEMENT



Önskat Läge Nuläge

IDI Erik
IDI Roger
IDI Peter
IDI Magnus
IDI Pierre



Mål Erik ●
Mål Roger ●
Mål Magnus ●
Mål Pierre ●

SWOT
IDI grupp-profil



Uppdrag
Handlingsplan
Utveckling
Teamets arbetsuppgifter ●
Spelregler ●

SWOT



Vision och affärsidé
Värderingar
Strategiska framgångsfaktorer 2021 ●
Affärsplan 2021 ●

<https://weflow.cloud/canvas>

