

## Det begynner i toppen!

- Om effekten av å ville selv; motivasjon og andre drivkrefter

Bevisst eller ubevisst - alt begynner i toppen! Med en idé, et ønske, en innlært vane eller et valg. Selv når situasjonen stiller strenge krav til føyelighet er det organet vi har mellom øra som har analysert kravene og gitt de nødvendige instruksjoner. Å følge strømmen er dermed også et valg, om enn ubevisst. Hvem er det egentlig som i siste instans har kontroll på hva vi tenker, føler og opplever? Hva vi tror og sier til seg selv har mye å si, både for hvordan vi ser på verden rundt oss og vår egen rolle i den.

### Ved å delta på foredraget/ kurset får du:

- *Foredrag/ kurs:* En entusiastisk innføring i kognitiv psykologi.
- *Kun kurs:* Innføring i suksesskriterier for livsstilsendring.
- *Kun kurs:* Anledning til å ta grep om et område i livet du ønsker å utvikle.

**Målgruppe:** Alle. Kurset egner seg godt som del av opplæring for frivillige tillitsvalgte.

**Omfang:** Som foredrag; ca 1 time  
Som kurs; minimum 4 timer

**Pris:** 7.500,- (foredrag) / 10.000,- (kurs), ekskl. reise- og overnattingsutgifter.

### Eksempel på programskisse for kurs, med forbehold om endring:

- Åpning, forventningsavklaring
- Det begynner i toppen!
  - Oppgave: What's in it for me?
- Målsetting og selvledelse
  - Oppgave: SMARTE mål for meg selv
- Oppsummering, eget utbytte
- Avslutning, evaluering



---

**MRK!** Foredraget/ kurset er egnet til å inspirere og motivere innenfor rammene deltakerne selv setter. For å lykkes med varige livsstilsendringer vil mange ha behov for veiledning over en lengre periode. Foredraget eller kurset kan ikke benyttes som erstatning for psykologisk terapi. Ta kontakt ved spørsmål.

---