



Har motivationen försvunnit?

Handledning för att hitta lusten och undvika stress.

Ibland rinner lusten av och motivationen är obefintlig. Det händer oss alla och drabbar de flesta arbetsgrupper. När det är lätt och roligt glömmer vi att vi utträttar våra jobb med motivation som stark drivkraft. Vi glömmer också att fylla på den, vi vet inte hur man gör.

Brist på motivation är ofta en källa till stress. Men det finns även andra orsaker. Oavsett vad så är sömnproblem och tankeverksamhet som är omöjlig att kontrollera vanliga åkommor. Stressade själar är mer mottagliga för förkylningar, halsont och fysiska krämpor.

För individen, organisationen och ekonomin handlar det om att aktivt ta tag i bristande motivation och stressymptom. Jag vet eftersom jag själv gått in i väggen.

En start är att lära sig prata både med hjärtat och hjärnan. I min handledning gör vi upplevelsebaserade övningar som klart visar effekten av olika sätt att säga saker på. Ibland är det inte lätt men det är ännu svårare att försöka sopa problemen under mattan. Det vet vi alla och ändå sopar vi allt vad vi kan. Stressen är igång.

I mitt arbete utgår jag från att de allra flesta av oss vill göra ett bra arbete, vill mogna och helt enkelt lära sig mer. För det behövs handfasta verktyg.