

TRIN FOR TRIN

1. Præsenter formålet med øvelsen: at få talt om forskellige typer af motivation, og hvad det betyder i hverdagen.
2. Skriv de tre typer motivation på en tavle, plakat eller lign.
3. Forklar kort hvad de tre typer motivation repræsenterer, og hvordan de er forskellige.
4. Bed brugerne om at tænke over, hvad der demotiverer dem (Amotivation).
5. Lav en runde og skriv på tavlen.
6. Spørg dernæst hvad der motiverer dem - både inde- og udefra.
7. Noter på tavlen.
8. Lad deltagerne drøfte det, som er noteret i små grupper.
9. Saml op til sidst og gerne med fokus på, hvordan brugerne kan fremme mere indre motivation og undgå amotivation.