

Motivation til frivilligt arbejde

v. Dorte Kappelgaard

Frivilligcenter Hillerød

d. 30. maj 2011



Indledende

- Velkommen!
- Præsentationsrunde
- Oplæg og gruppeprocesser
- Sandwich undervejs – og en introduktion

- Beskriv en situation, der illustrerer noget af det, der motiverer dig i dit eget frivillige arbejde.



- 'Vedligeholdelsesfaktorer' – undgå frustration
- Forskellen på ydre og indre motivation
- Konkrete redskaber til at fremme de frivilliges motivation



Spil med undervejs!

- Har I konkrete erfaringer med det?
- På hvilke måder kan det motivere de frivillige?
- Hvad betyder det for din egen motivation?



Et par definitioner

- *Motivation*: at være villig til eller at have et ønske om at udføre et stykke arbejde
- *Motivering*: at bevæge et andet menneske til at udføre et stykke arbejde
- Motivation er en proces!



- De egoistiske og de selvopofrende – eller win-win?



Vi motiveres forskelligt

- Arbejdshesten: At yde en særlig præstation - at gøre noget, nå et ambitiøst mål
 - Idealisten: kæmpe for en sag, ændre samfundet. At lave noget som giver mening i en større sammenhæng
 - Forhandleren: Noget for noget, CV, indflydelse
 - Relationisten: Fællesskabet og den dynamik der opstår i fællesskabet
 - Udviklingsøgeren: Udvikle mig personligt, udvikle eller bruge kompetencer og evner
- Hvilke genkender du særligt dig selv i?

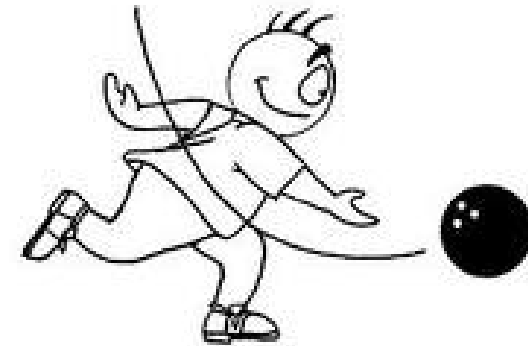
Øvelse – hvad får de fem til at trives?

- Arbejdshesten
- Idealisten
- Forhandleren
- Relationisten
- Udviklingsøgeren

3 hurtige

- 'Motivationsfremmere' kan være vanedannende!

- Hjælp til selvmotivering!

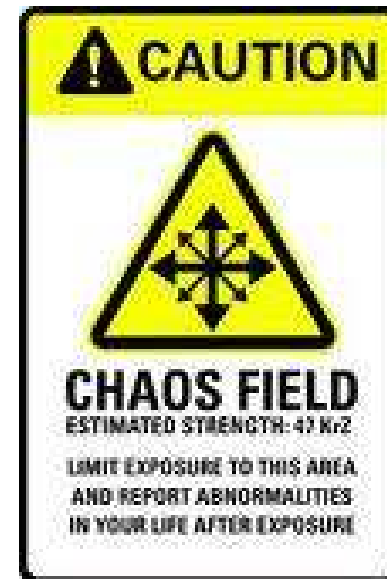


- Din egen motivation er lige så vigtig som de andres!

'Vedligeholdelsesfaktorer'

- Kvalitet
- Struktur
- Klare forventninger
- Kommunikation
- Opbakning fra ledere
- Lydhørhed

- Hvad er jeres erfaring?



Ydre motivationsfaktorer

- Cv
- Udlandsrejser
- Gaver
- Kurser
- Økonomiske fordele
- Mulighed for at dyrke sin interesse



- Kan være den første motivation (jf. hvervning)
- Understøtter indre motivation
- Kan ikke bære motivationen til frivillighed i længden

Indre motivationsfaktorer

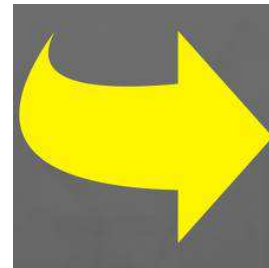
- Følelser eller oplevelser af at udrette noget, af fællesskab, af anerkendelse, af at udvikle sig etc.
- Kan ikke 'produceres', men fremelskes.



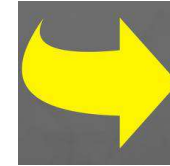
Hvordan skabe
motiverende rammer
for de frivillige?

At skabe motiverende rammer – i praksis

- Sæt fokus på formålet



En tydelig sag, der skaber glæde /giver mening



- Hvorfor er sagen er vigtig i dag?
- Hvordan vil vi arbejde for sagen i morgen?
- Andre ser hvad du kæmper for!
- Gør sagen konkret
- Turd at være i proces – og at skære igennem!

At skabe motiverende rammer – i praksis

- Sætte fokus på formålet
- Fremhæve succeser



At skabe motiverende rammer – i praksis

- Sætte fokus på formålet
- Fremhæve succeser
- Match mellem person og opgave



At skabe motiverende rammer – i praksis

- Sætte fokus på formålet
- Fremhæve succeser
- Match mellem person og opgave
- Ros og tak



At skabe motiverende rammer – i praksis

- Sætte fokus på formålet
- Fremhæve succeser
- Match mellem person og opgave
- Ros og tak
- Anerkendelse



Anerkendelse

- Se mennesket – ikke bare den frivillige medarbejder
- Pas på hinandens grænser og trivsel – og din egen!



At skabe motiverende rammer – i praksis

- Sætte fokus på formålet
- Fremhæve succeser
- Match mellem person og opgave
- Ros og tak
- Anerkendelse
- Inddragelse



Inddragelse

- Sæt tid af til at få nye idéer sammen
- Lyt til idéer og frustrationer
- Spørg til trivsel
- Tag med på råd i processen



At skabe motiverende rammer – i praksis

- Sætte fokus på formålet
- Fremhæve succeser
- Match mellem person og opgave
- Ros og tak
- Anerkendelse
- Inddragelse
- Ledertræning



Ledertræning

- Mesterlære
- Mentorordning
- Personlig sparring
- Sparringsgrupper
- Kurser (frivilligcentret, Center for frivilligt socialt arbejde, organisationens egne kurser m.v.)



At skabe motiverende rammer – i praksis

- Sætte fokus på formålet
- Fremhæve succeser
- Match mellem person og opgave
- Ros og tak
- Anerkendelse
- Inddragelse
- Ledertræning
- Fællesskab



Fællesskab

- Hvad skal arbejdet smage af?
- Hvornår styrkes fællesskabet? Mere af det!
- Del af aktiviteten eller oveni?
- Hvem er gode til at fremme fællesskab?



Samtale i grupper

- 1) Hvilke to-tre temaer er I bedst til?
- 2) Hvilke to temaer vil du/I gerne arbejde mere med?

- Sætte fokus på formålet
- Fremhæve succeser
- Match mellem person og opgave
- Ros og tak
- Anerkendelse
- Inddragelse
- Ledertræning
- Fællesskab



Hvordan kan I konkret fremme hvert af de to områder i din/jeres sammenhæng?