

Hvorfor motivation og viljestyrke er overvurderet – og hvad du kan gøre i stedet

(Snigpremiere på Elefanthviskeren)

De fleste mennesker ved godt, hvad de burde gøre. Sove mere. Scrolle mindre. Træne. Fokuser. Være nærværende. Komme i gang med det vigtige.

Problemet er sjældent mangel på viden. Problemet er, at vi forsøger at skabe forandring med motivation og viljestyrke – to ressourcer der er ustabile, kortlivede og stærkt overvurderede.

I dette foredrag introducerer *Jens Christian Haar* den centrale idé fra sin kommende bog *Elefanthviskeren*: At varig forandring ikke handler om at presse sig selv hårdere, men om at forstå samspillet mellem elefanten (det følelsesdrevne), rytteren (det rationelle) og ruten (det miljø vi bevæger os i).

Foredraget kombinerer psykologi, adfærdsdesign, humor, øvelser og skarpe eksempler fra virkeligheden. Uden at drukne deltagerne i teori.

Det er ikke et foredrag om at tage sig sammen. Det er et foredrag om, hvorfor det 'at tage sig sammen' sjældent virker. Og hvad du kan gøre i stedet.

Deltagerne får:

- Et underholdende og tankevækkende opgør med klassisk motivationskultur
- Konkrete værktøjer til at forstå egne barrierer ("musene")
- Simple greb til at gøre ønskede adfærd lettere og mere naturlig i hverdagen

Formater:

- 20-30 min. teaser / keynote
- 45-60 min. foredrag
- 2-4 timers workshop

Om foredragsholderen

Jens Christian Haar arbejder med læring, ledelse og adfærdsudvikling.

De seneste 14 år har han arbejdet med undervisning, uddannelse og udvikling af mennesker og teams. De seneste 3,5 år med udvikling og afholdelse af lederuddannelse i en stor global virksomhed hvor fokus bl.a. er på selvledelse, adfærd, forandringsledelse og personlig udvikling.

Han har desuden flere års erfaring som leder og kombinerer praksisnær erfaring med en akademisk baggrund i filosofi og psykologi (Cand.mag.). Derudover er han uddannet indenfor ledelse, coaching og LEAN.

I sit arbejde er han særligt optaget af ét spørgsmål: hvorfor er det så svært for mennesker at gøre det, de egentligt gerne vil?

