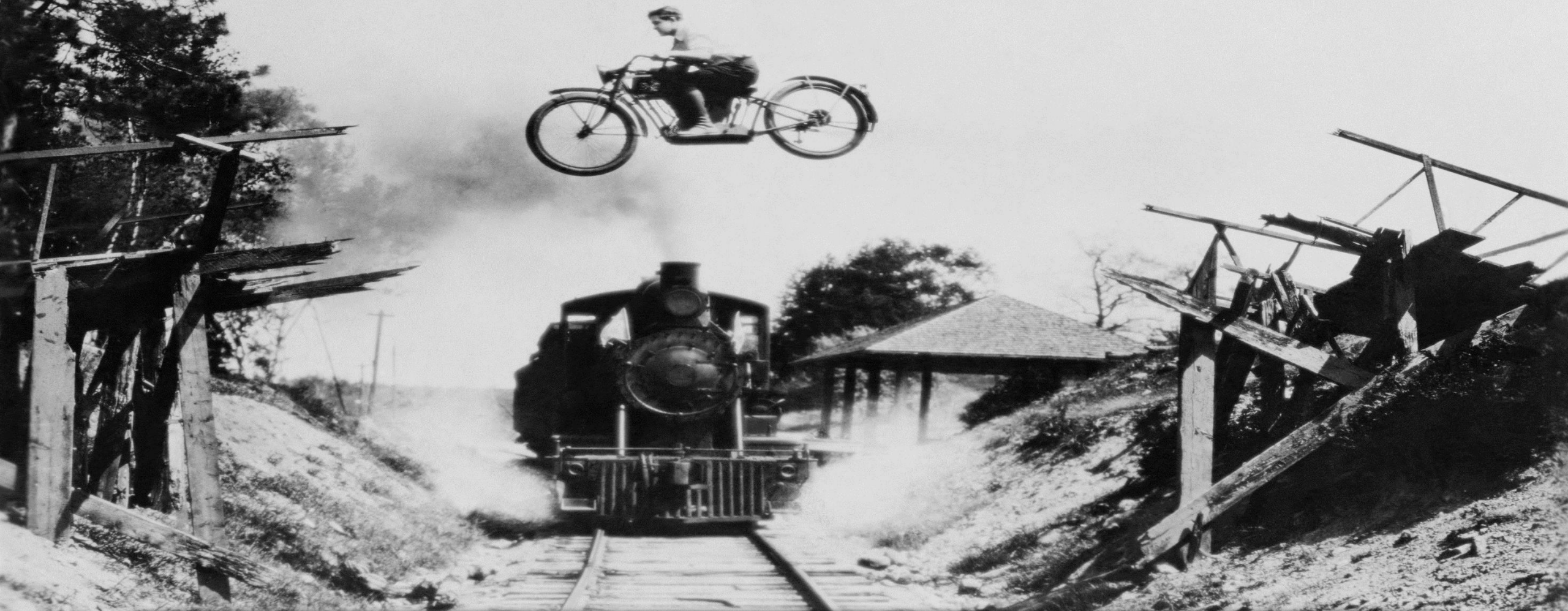


Ekspresstoget til suksess!



#MÅL, #MENING, #MOTIVASJON & #MINDSET

Henrik Mærsk

VISION:

Jeg jobber for å skape arbeidsplasser der ingen ønsker å gå hjem ifra og hvor kundene haster tilbake til. Jeg tror på det er mulig å skape en verden der det er reglen mer enn unntakelsen.

- Spesialist på arbeidsglede & partner med Woohoo INC. fra 2015
- Spesialist på målsetning, motivasjon og mindset – Sertifisert Goal Mapping instruktør
- Sertifisert coach & mentaltrener
- Forfatter til bøkene **FREMGANG & ARBEIDSGLEDE I NEDGANGSTIDER.**
- Profesjonell håndballtrener, Smed, Marketing & salg
- Ivrig golfspiller, Ivrig bokleser, gift og pappa til to på 5 og 9 år





PROGRAM

Dagens program

**Veksling mellom foredrag, individuell refleksjon og målsetningsprosess.
Tidene er ca. tider.**

08.30 – 08.45

Intro og individuell refleksjonsøvelse.

08.45 – 10.00

Å sette mål og nå dem – Endring, Hjernen vår, DAC-faktoren

10.00 – 10.15

Pause

10.15 – 11.00

Vane 1 & 2 av 7 vaner som gir fremgang

11.00 – 11.30

Lunsj

11.30 – 13.50

Vane 3 – 7 av 7 vaner som gir fremgang

13.50 – 14.00

**DAC
Faktoren**

Pause

14.00 – 15.45

Målsetningens 8 essensielle trinn - Individuell målsetning

15.45 – 16.00

Når hverdagen kommer



SPØR

meg om hva som helst

Individuell

1. **Skriv topp 6 områder du mener er viktigst at utvikle**
2. **Vurder hvert område fra 1-10 ut ifra dagens nivå**
3. **Skriv kort om hva du mener må til for å heve nivået.**

10 minutter

6 områder til forbedring

Først må du identifisere hovedkategoriene, som du må håndtere og fokusere på for å kunne maksimere din forretningssuksess. Heretter skal hvert område evalueres mhp. Hvordan det går. Til slutt skal du brainstorme på nye områder til å forbedre hvert enkelt hovedområde.

1. Skriv de top-6 områder, som du må håndtere og fokusere på, for at kunne maksimere din forretningssuksess.
 - a. Tenk i termer og kategorier, der omhandler deg selv, dine kunder og dine forretningsprosesser.
 - b. Eksempler inkluderer: Branding, marketing, omkostningsreduisering, produktkvalitet, salg, informasjonssystemer, avtaler, forbedring, kundetilfredshet, kundeservice, time management, kompetanseledelse, tekniske kompetanser, arbeidsglede.
2. Vurder nivået i hvert område på en skala fra 1-10. Marker dette nummer i den lille firkantnederst til høyre i hver kategori boks.
3. Utnytt plassen i hver boks, til at skrive hva som skal til for å forbedre hver kategori opp til nivå 10.

Kategori: _____ Nivå 1-10	Kategori: _____ Nivå 1-10
Kategori: _____ Nivå 1-10	Kategori: _____ Nivå 1-10
Kategori: _____ Nivå 1-10	Kategori: _____ Nivå 1-10

**VI KAN IKKE BESTEMME VINNRETNINGEN,
MEN VI KAN ALLTID JUSTERE SEILENE!**

**SETT SEIL OG STYR ENDRING I RETNING AV
DET DU ØNSKER DEG!**

**VELG DIN RESPONS TIL ENDRINGER MED
OMTANKE.**

**MÅLSETNINGER HJELPER DEG TIL Å KUNNE
OPPLEVE ENDRINGER SOM ET SPRINGBRETT TIL
Å LEVE UT AMBISJONENE DINE**



I AM THE
LEFT BRAIN

Decisive! LOGIC
011001011

Accurate
ANALYTIC

REASON

1 2 3 4 5 6 7 8 9

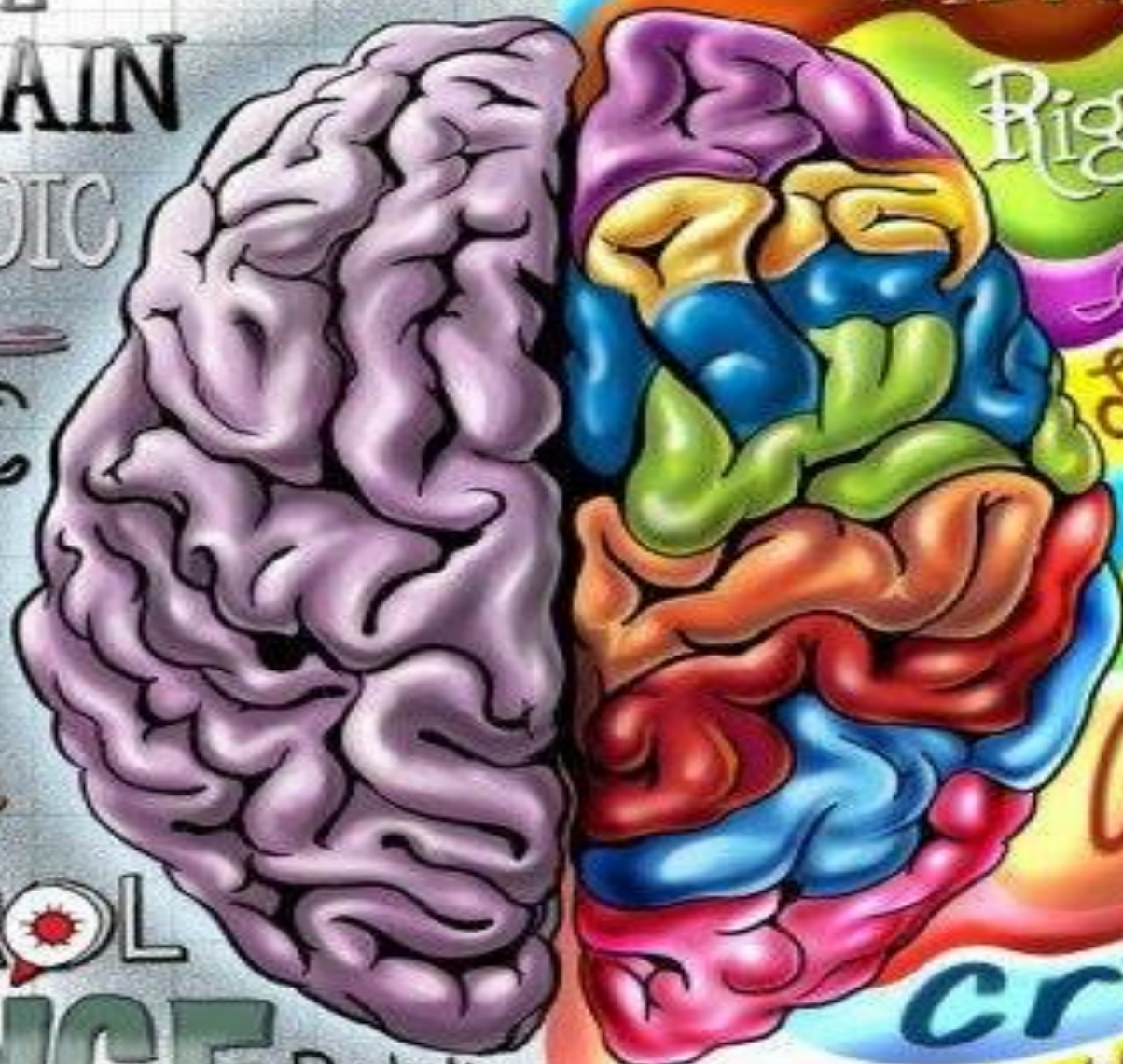
PRACTICAL
Strategic

CONTROL

SCIENCE

Realistic
Bliss

WWW.CARTOONADAY.COM



I AM the
Right BRAIN!

Intuition
Love LOVE Love
thou art
Poetry

FREEDOM

Passion
vivid

creative

YEARNING

PEACE

INNER GAME

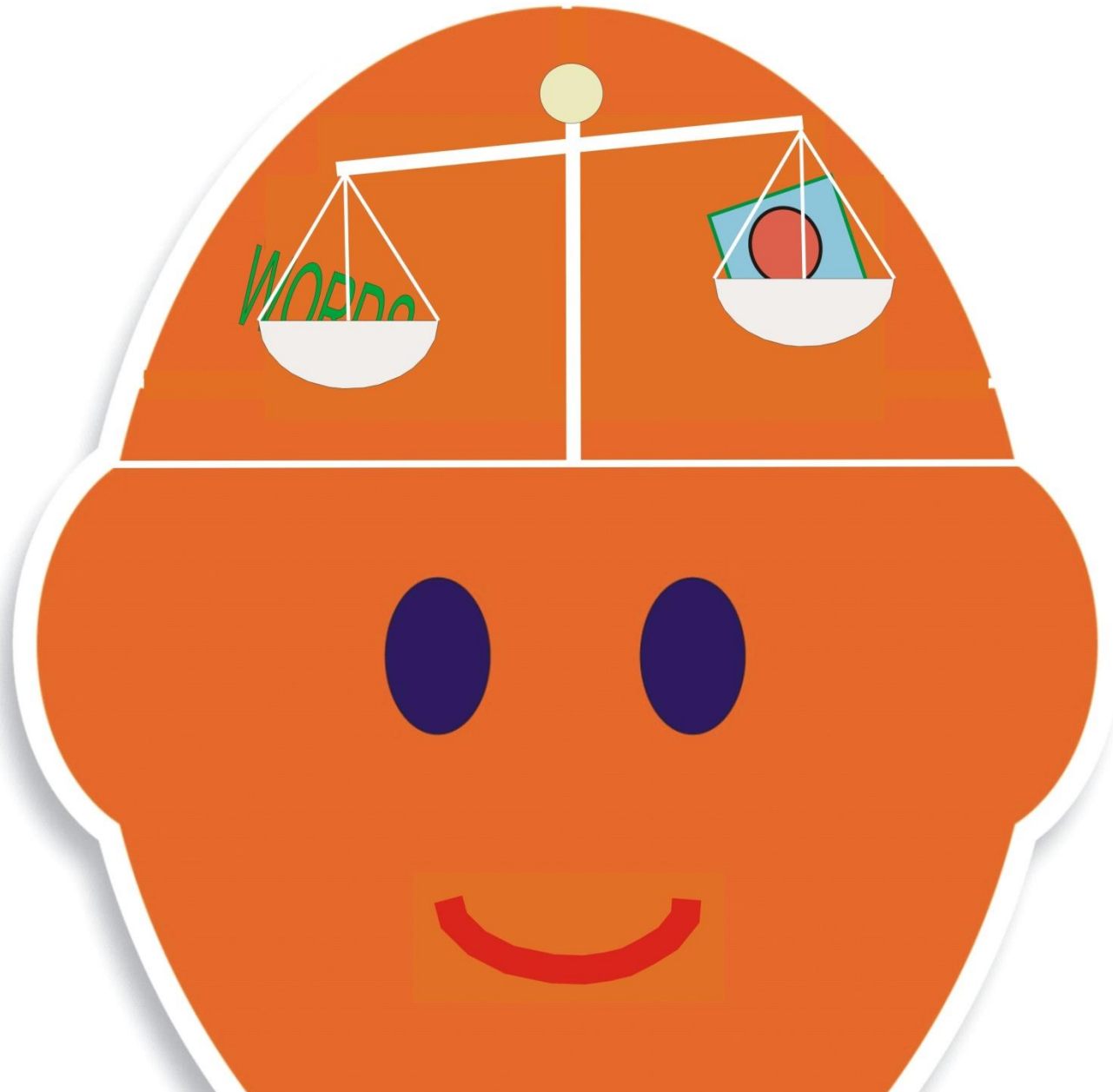
Look at the chart and say the COLOUR not the word

YELLOW	BLUE	ORANGE
BLACK	RED	GREEN
PURPLE	YELLOW	RED
ORANGE	GREEN	BLACK
BLUE	RED	PURPLE
GREEN	BLUE	ORANGE

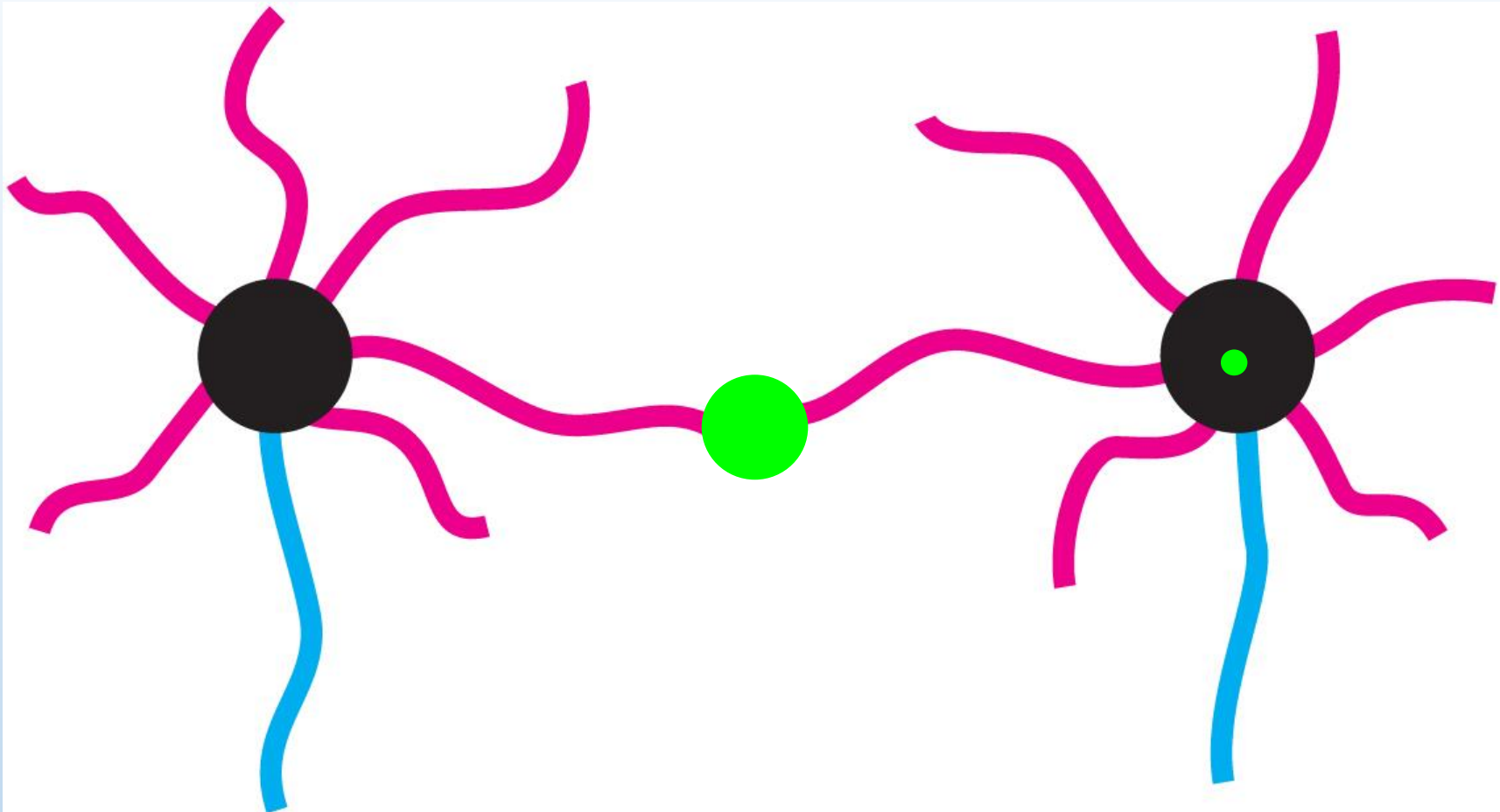
Left – Right Conflict

Your right brain tries to say the colour but your left brain insists on reading the word.

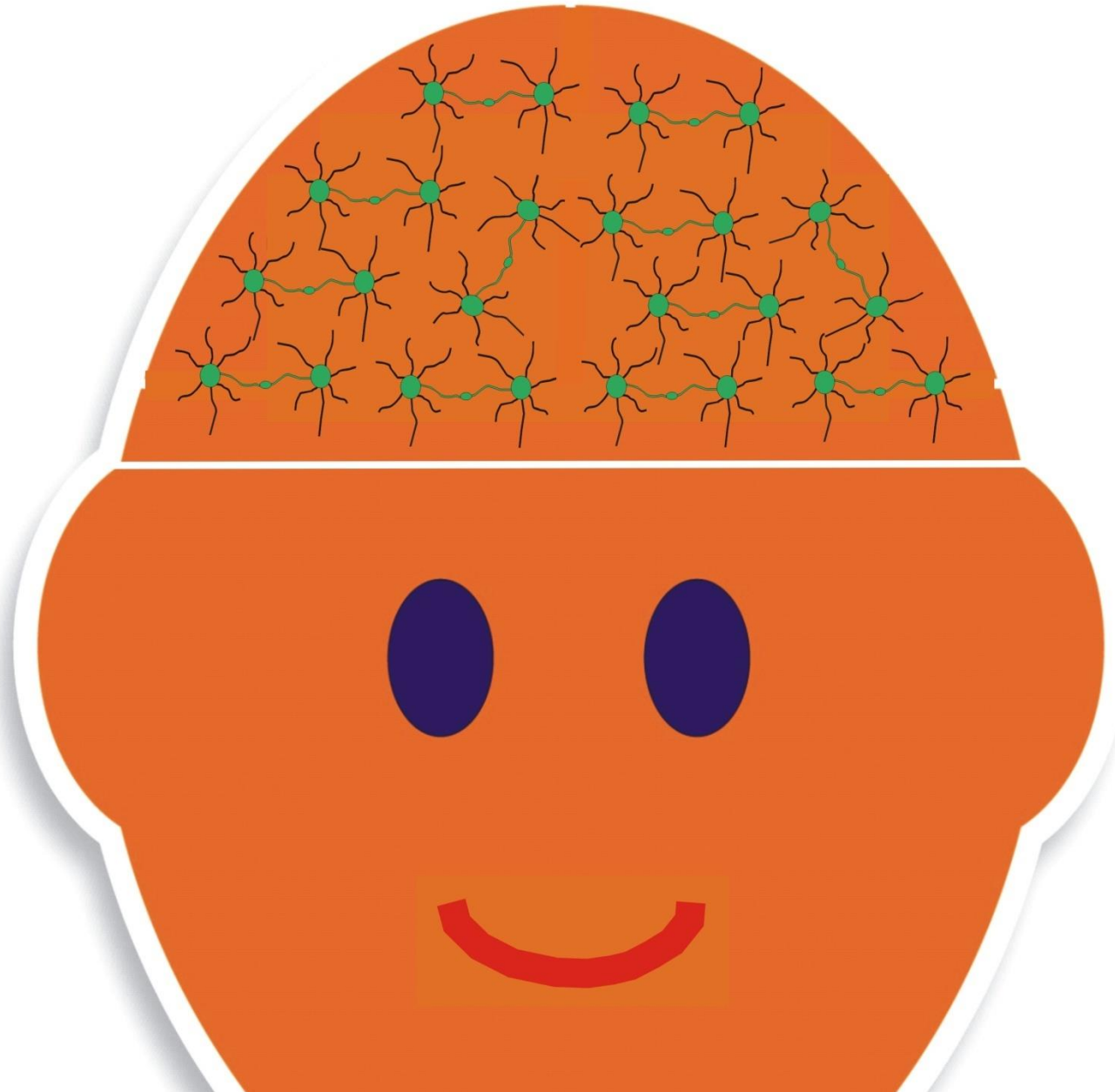
Balanser målene – Bruk hele hjernen



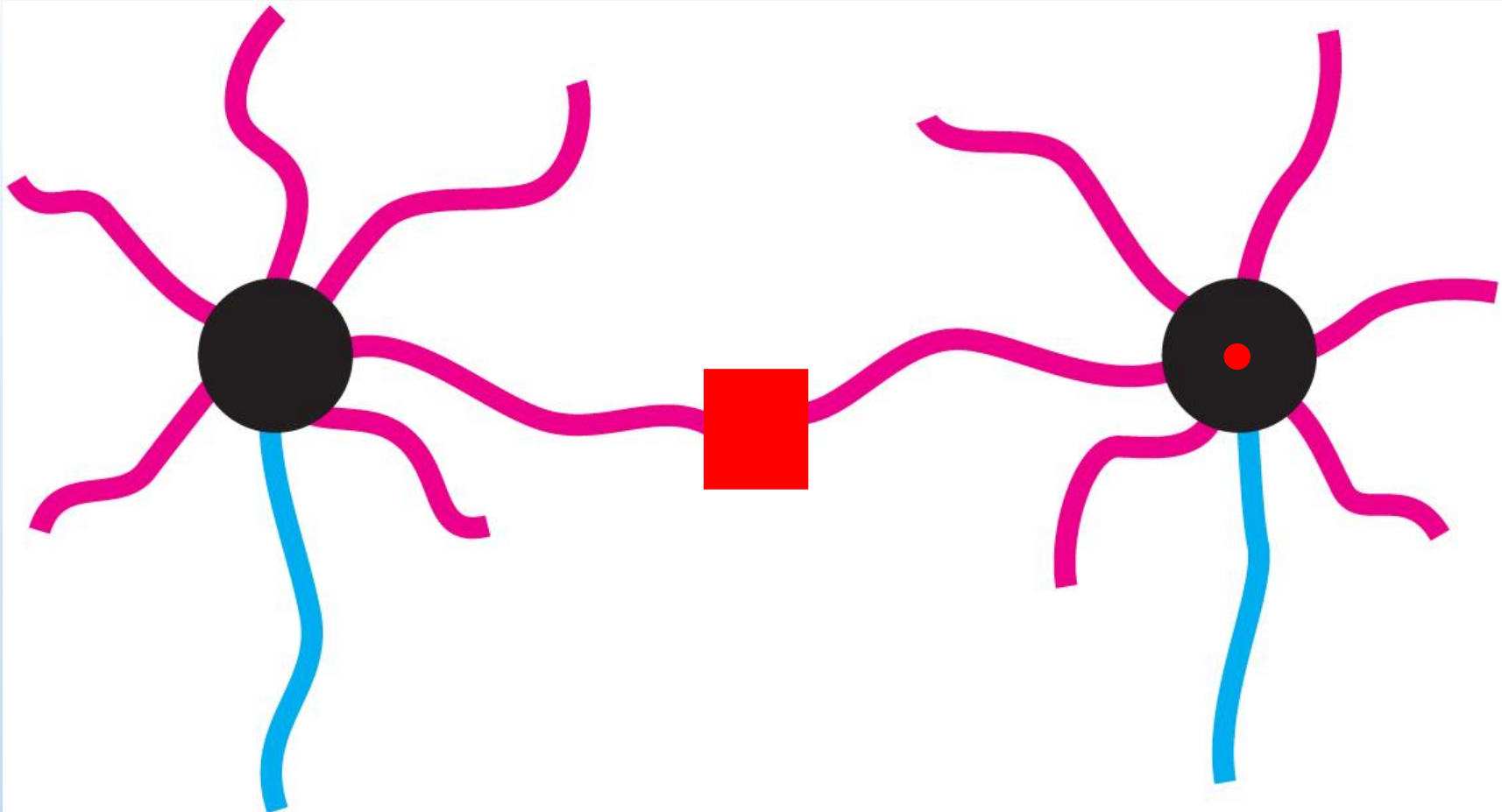
INNER GAME



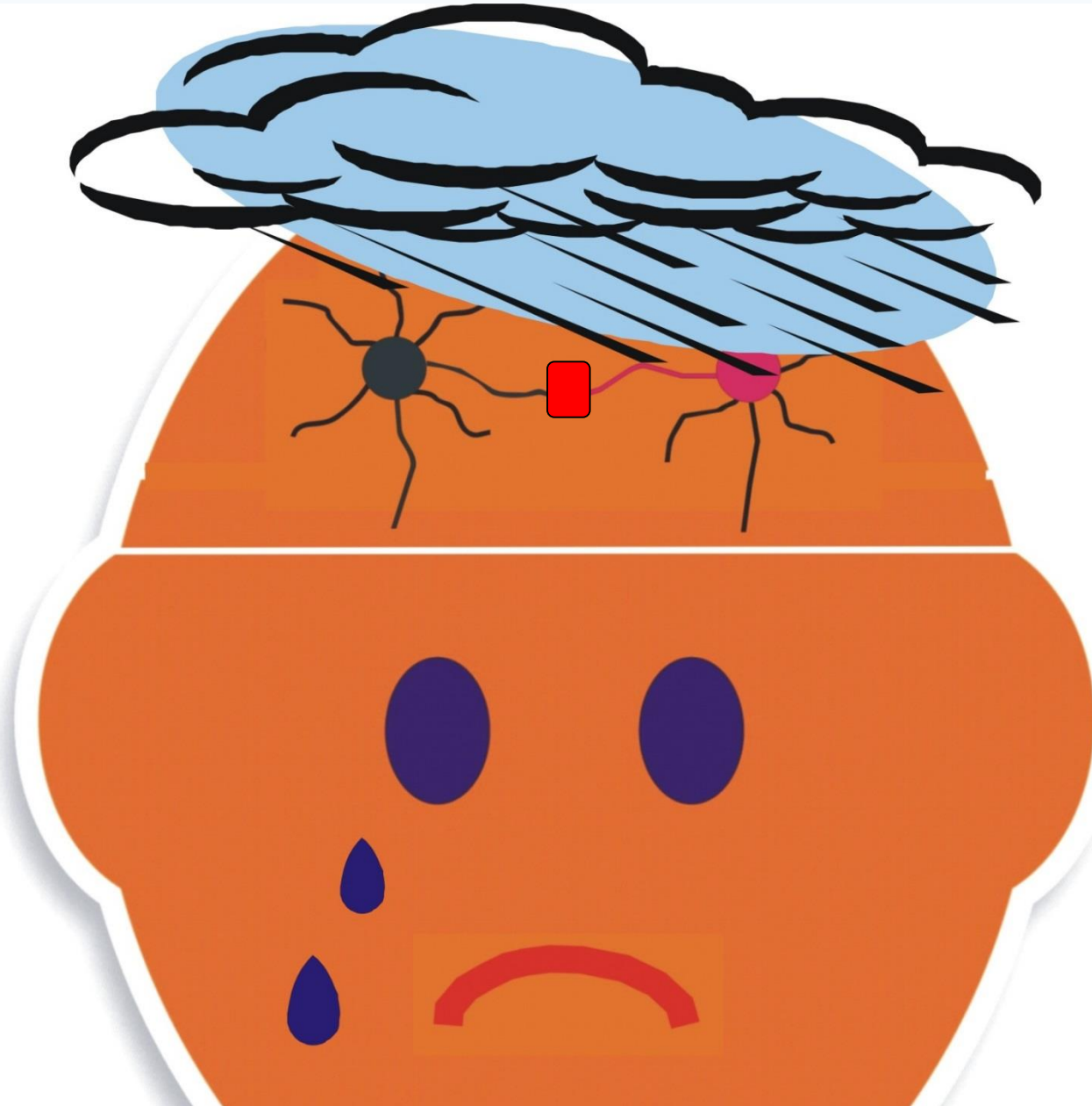
Positive tanker sprer seg



INNER GAME

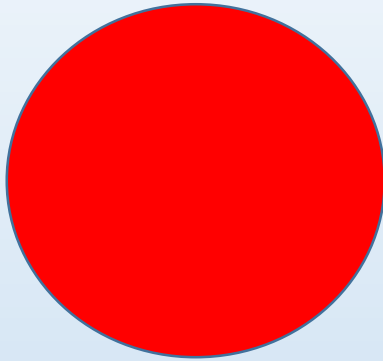


Negative tanker blokkere

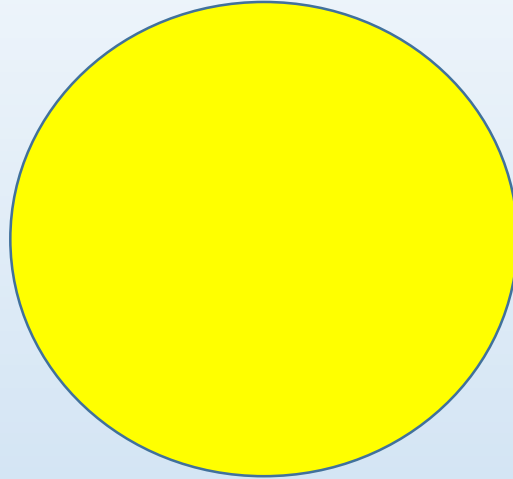


Tanketrening

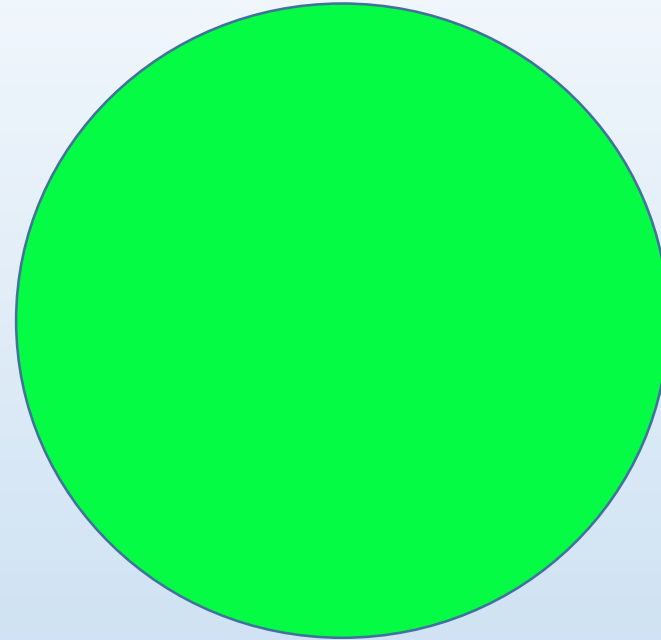
RØD SONE



GUL SONE



GRØNN SONE



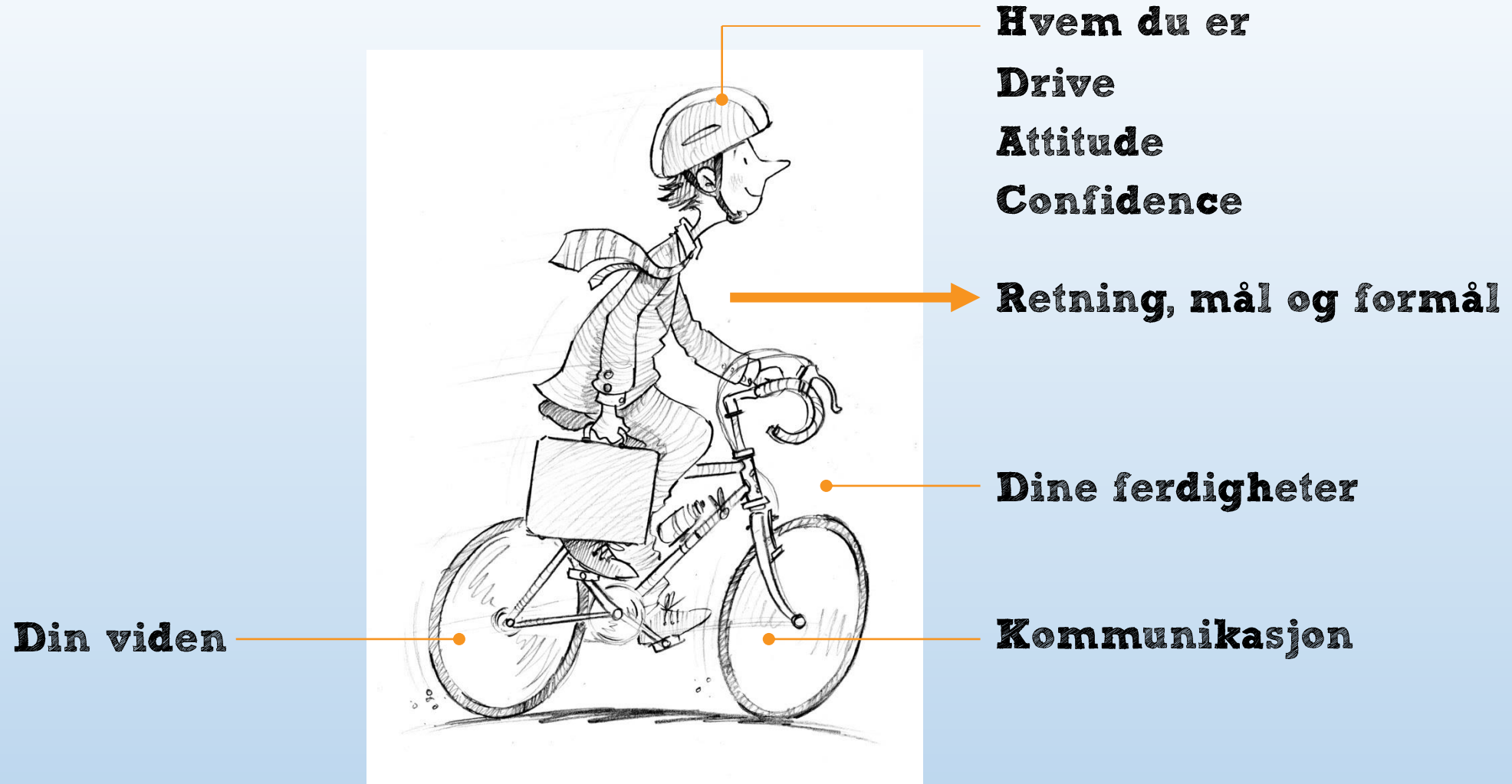
FREMGANG!



FORSKJELLEN SOM GJØR FORSKJELLEN



FORSKJELLEN SOM GJØR FORSKJELLEN





10 minutter

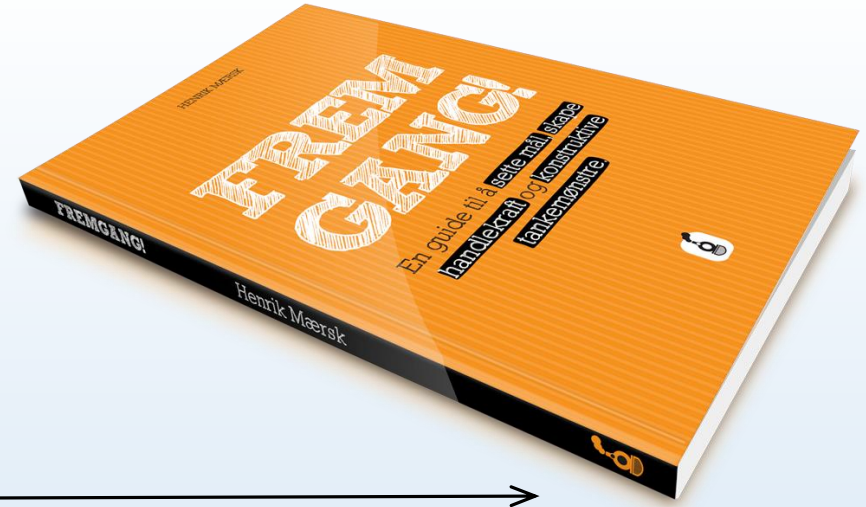
pause

**DAC
Faktoren**



**7 VÄNER SOM GIR
FREMÅNG!**

7 VANER SOM GIR FREMGANG



7. **Involver for å skape fremgang** _____→
6. **Oppretthold et positivt fokus** _____→
5. **Tag det fulle ansvar** _____→
4. **Finn drivkraften din** _____→
3. **Skap balanse i målene dine** _____→
2. **Fokuser på dine muligheter** _____→
1. **Øk bevisstheten din** _____→

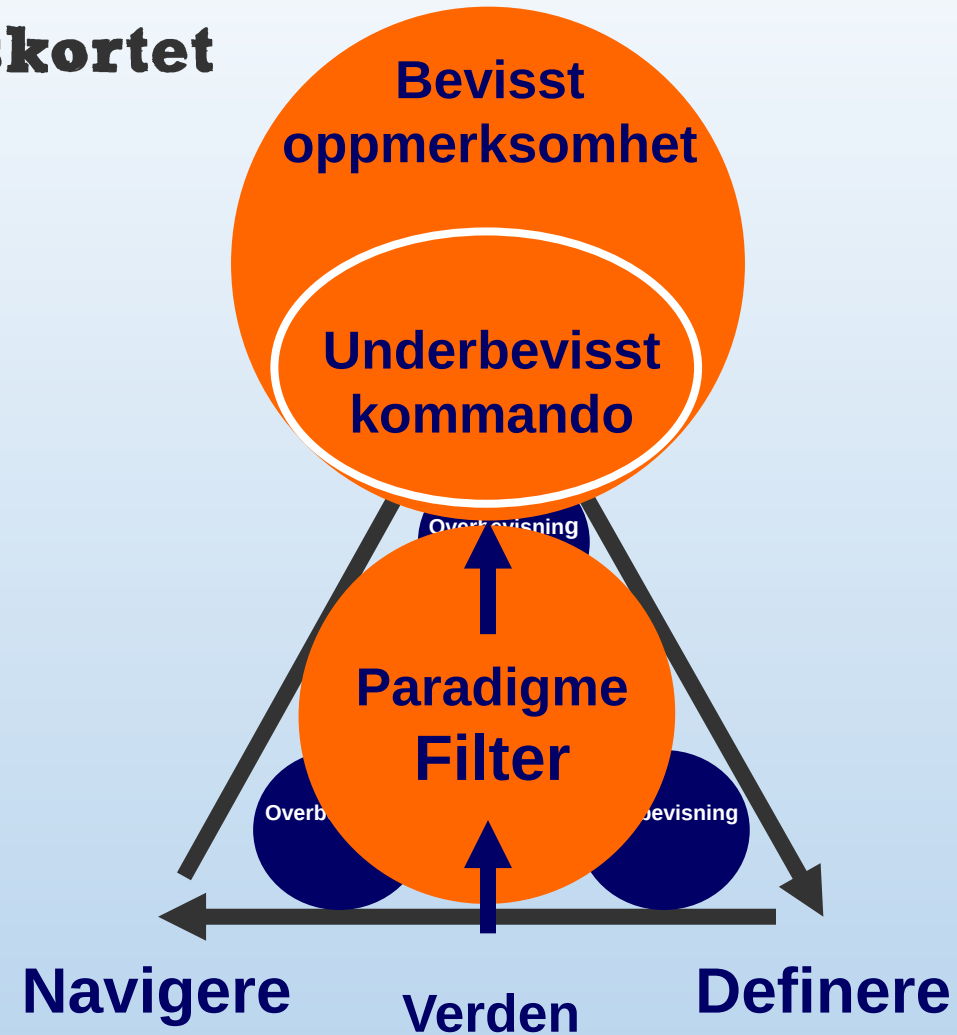
Vane 1: Øk din bevissthet

**Meninger, holdninger, handlinger og (til slutt) resultater
utspringer alle fra vår paradigmer.**

FNY

Vane 2: Fokuser på dine muligheter

Betydningskortet



30 minutter

pause

**DAC
Faktoren**

Vane 3: Skap balanse

- Suksess er balanse og balanse er suksess
- Balanse i livet er ikke statisk, den er aktiv og dynamisk

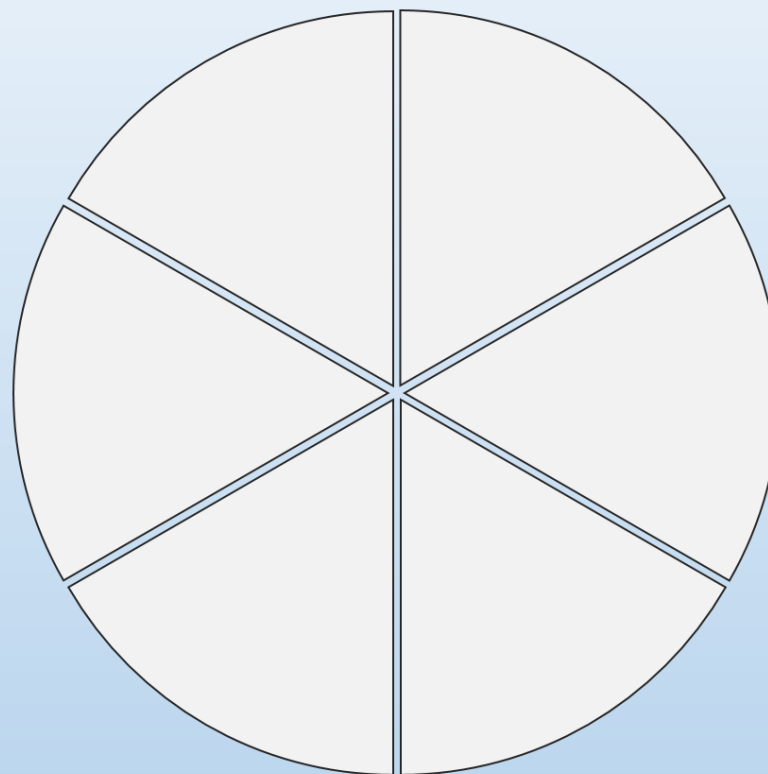
Individuell øvelse i 10 min.

Del arbeidet ditt inn i 6 kategorier og gi det en karakter fra 1-10 ut ifra hvordan du mener dagens tilstand er.

Bruk kategoriene fra den første øvelse eller lag nye.

**DAC
Faktoren**

Skriv ned hva som du kan gjøre for å øke tallet opp i mot 10.



Vane 4: Finn din drivkraft



HVORFOR GJØR DU HVA DU GJØR?

- › Å ha følelsen av å ha et indre drive, et formål med livet, er som bensin på en motor
- › **Motivasjon, mål og formål er forskjellige punkter på samme kontinuum**
- › Indre drive og Formål er som en sti
- › Mål er som milepæler
- › **Motivasjon er grunnen til reisen**

DAC
Faktoren

Vane 4: Finn din drivkraft



Individuell øvelse i 5-10 min.

Hva driver deg?

.....

DAC

Faktorer

Hvorfor jobber du hos Stamina?

.....

Vane 5: Ta det fulle ansvar

Responsibility

Your ability to choose
Your response



Vane 6: Oppretthold et positivt fokus

- **Din underbevissthet vil alltid søke imot et mål**
- **Din underbevissthet kan ikke vurdere om noe er godt eller dårligt**
- **Din underbevissthet vil automatisk følge din dominerende tanke, hvis du ikke har satt deg et mål**
- **Programmer 'ånden' i din underbevissthet til suksess ved at sette meningsfylte mål**



Vane 7: Involver for å skape fremgang

Hvem kan hjelpe deg?

10 minutter

pause

**DAC
Faktoren**



MÅLSETNINGENS

8

ESSENSIELLE
TRINN

Hva er et mål?

VI KAN IKKE BESTEMME VI
MEN VI KAN ALLTID JUSTER

**Et mål er som et
fyrårn som guider deg
i den retning du ønsker,
det gir deg en kurs**



MÅLSETNINGEN 8 ESSENSIELLE TRINN



8. Hvem kan hjelpe deg?
7. Bli handlekraftig
6. Lag en måltavle
5. Hvilke handlinger skal du gjøre?
4. Start i dag men sett en tidsfrist
3. Hvorfor vil du oppnå det du vil og hvilke fordeler vil det gi deg?
2. Prioriter målene dine og skriv dem ned
1. Drøm, tenk stort og visualiser det du ønsker deg aller mest

Trinn 1: Drøm, tenk stort og visualiser det du ønsker deg



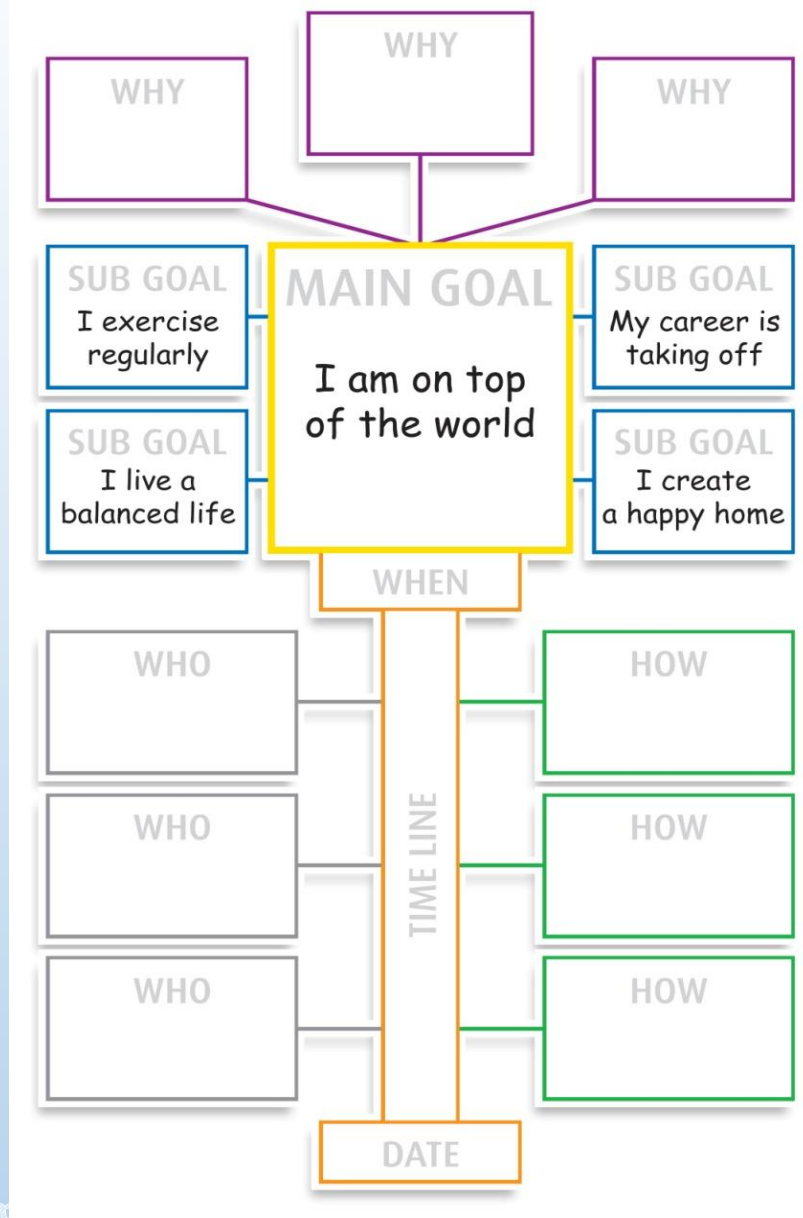
**Skriv ned de målene du så
for deg i visualiseringen**

Trinn 1 i boken

Mål:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Trinn 2: Prioriter målene



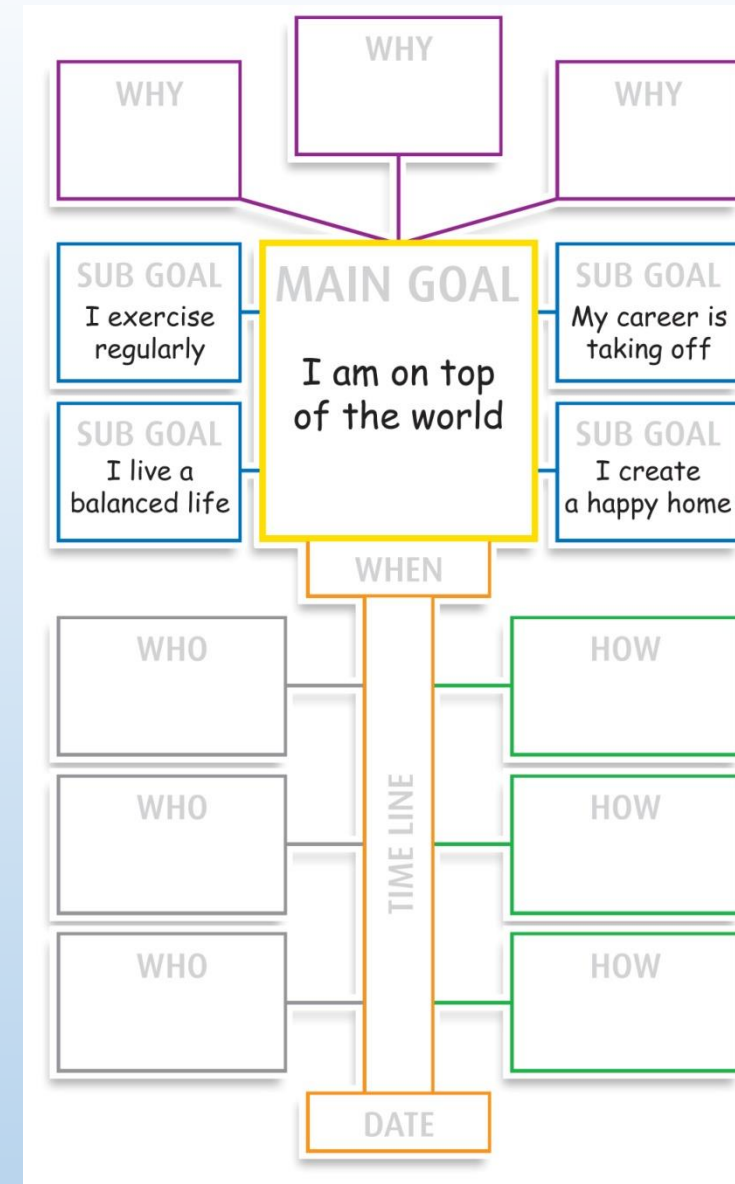
Målene mine:

1. **Nytt hjem**
2. **Drømme ferie**
3. **Forfremmelse / Karriere**
4. **Utdannelse**
5. **Frivillig arbeid**
6. **Sunn livstil**
7. **Jeg har det godt med meg selv**

TEGN

Finn deretter Goal Mapping skabelonen til den høyre hjernehalvdel. Tegn ditt primære mål i midten og dine sekundære mål i kassene på hver side av ditt primære mål.

Hold plassen i topp og bunn fri til neste trin

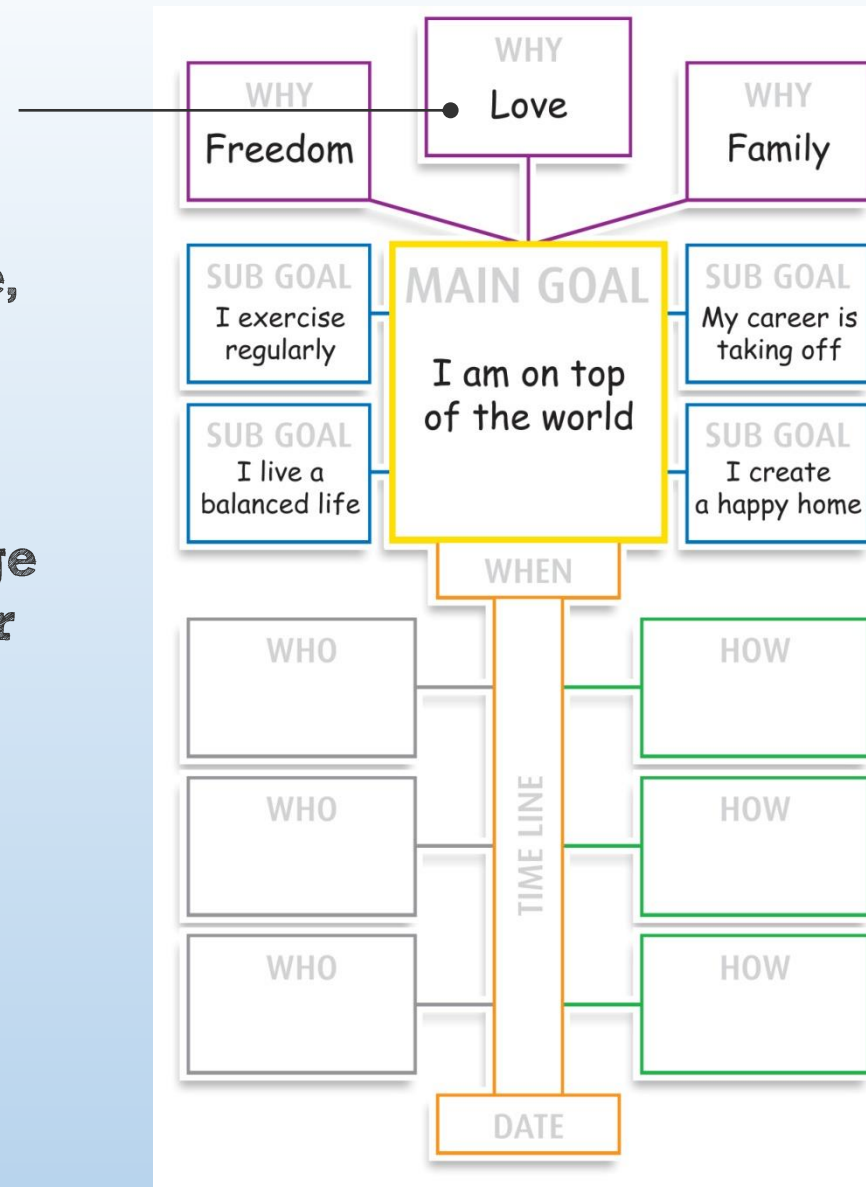


Trinn 3: Hvorfor vil du oppnå målene og hvilke fordele gir det deg

Du skal nå finne dine følelsesmessige grunne til, hvorfor du virkelig gjerne vil nå målene dine, såsom kjærlighet, frihet eller familie.

Skriv disse følelsesmessige grunne i de øverste kasser kallet 'hvorfor'.

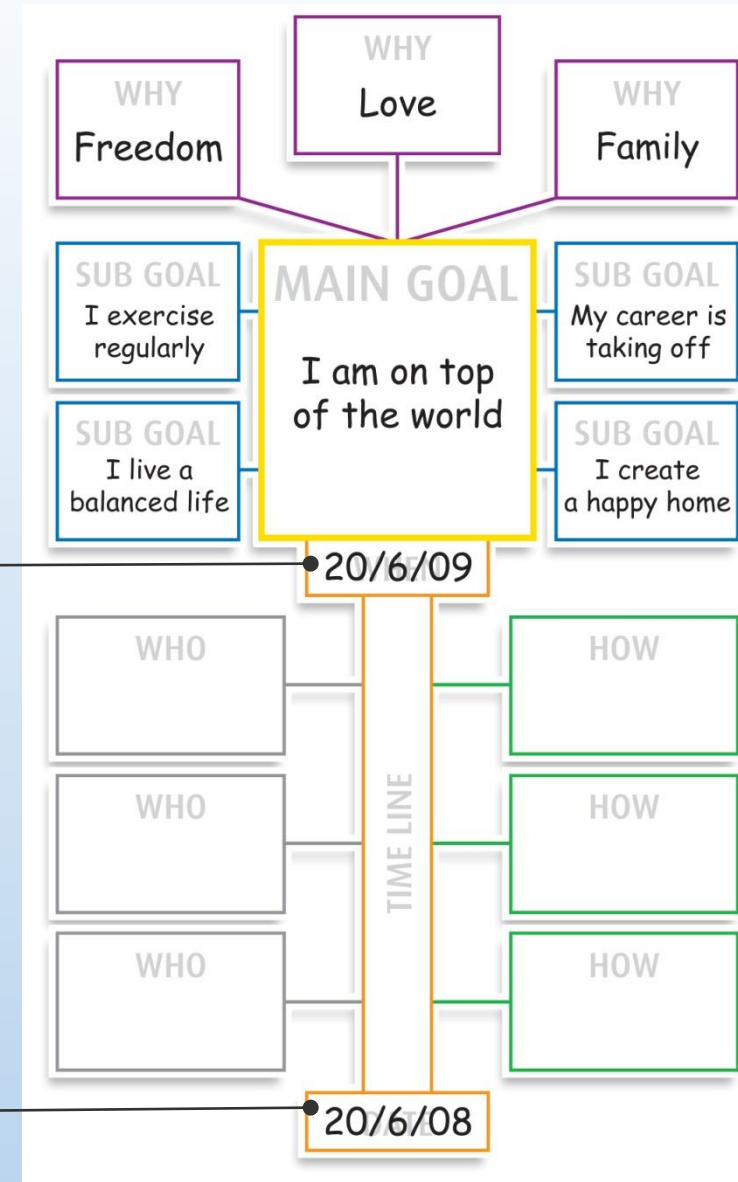
Tegn heretter bildene på din skabelon for høyre hjernehalvdel



Trinn 4: Start i dag men sett en deadline

**Skriv din 'deadline' i kassen
lige under ditt 'primære
mål'**

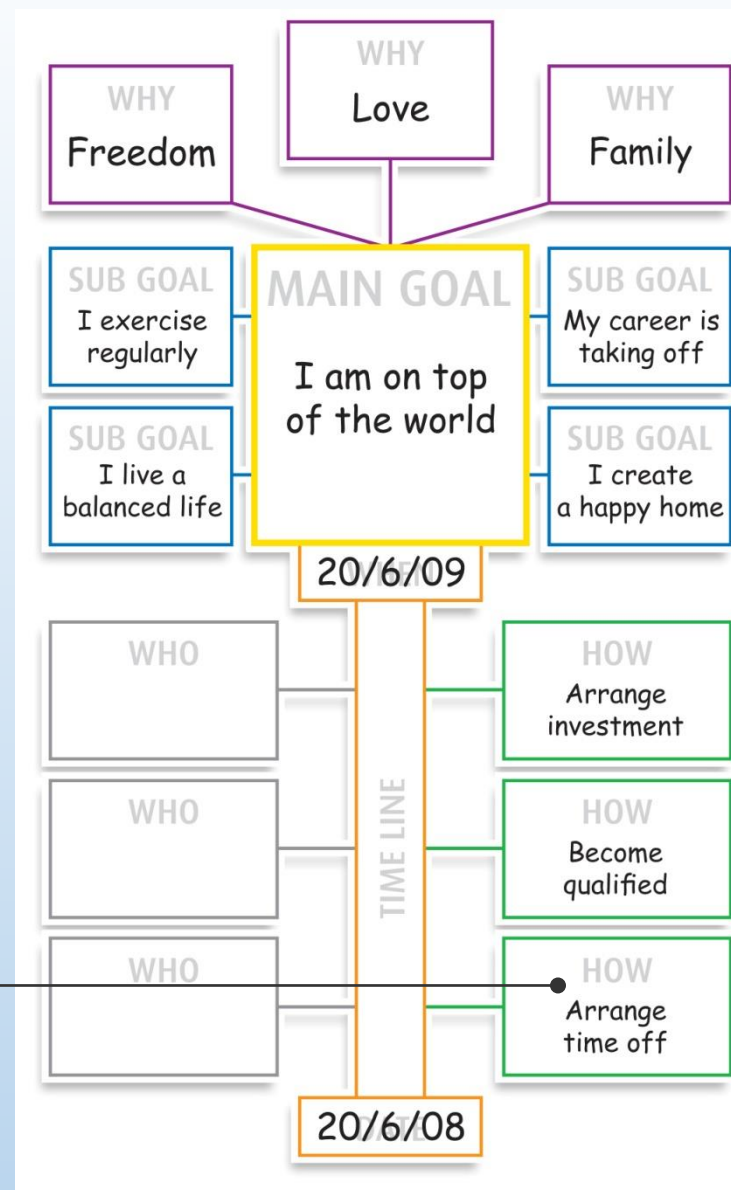
**Skriv deretter 'dags dato' i
kassen i bunnen af
skabelonen**



Trinn 5: Hvilke handlinger skal du gjøre

Skriv de 3 viktigste ting du skal gjøre for å nå målet ditt i høyre side af skabelonen

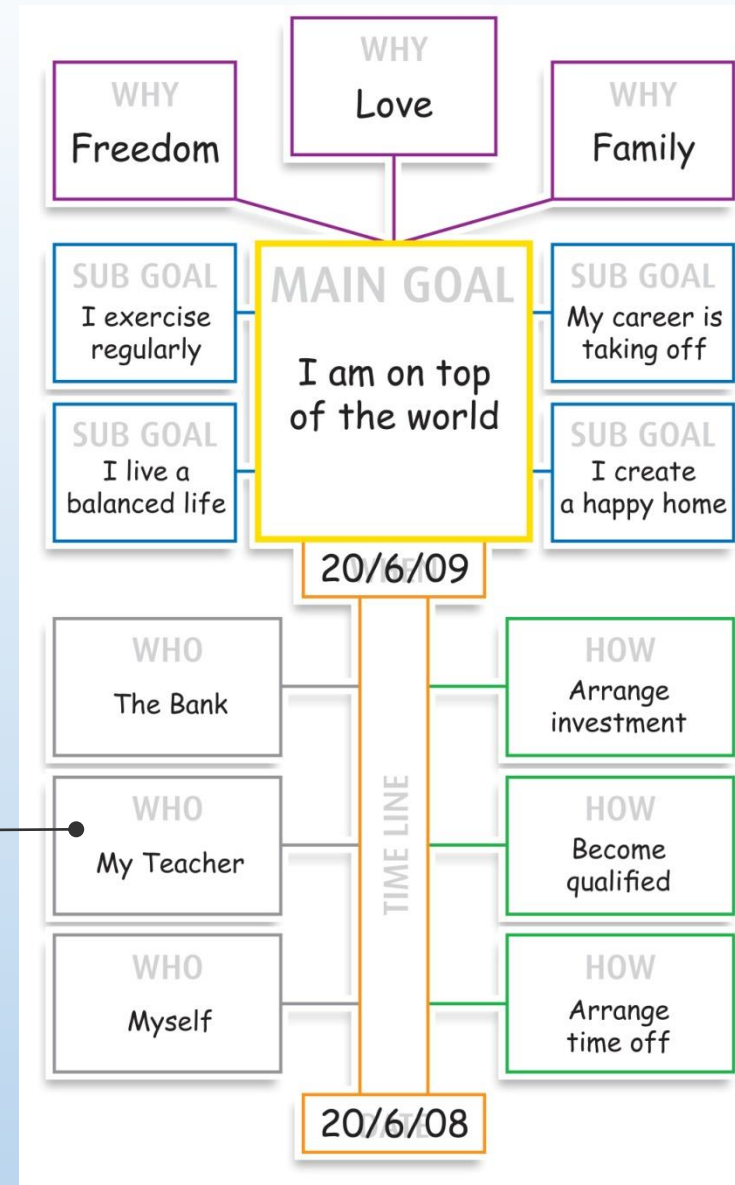
Start med det du skal gjøre først og skriv det i kassen nederst til høyre



Trinn 8: Hvem skal hjelpe deg?

Når du har funnet frem til de personer der skal hjelpe deg med de 3 viktigste ting fra trinn 6, så skriv deres navne i kassene nederst til venstre. De skal stå ut for det de skal hjelpe med.

- Kollega?
- Venner?
- Meg selv?



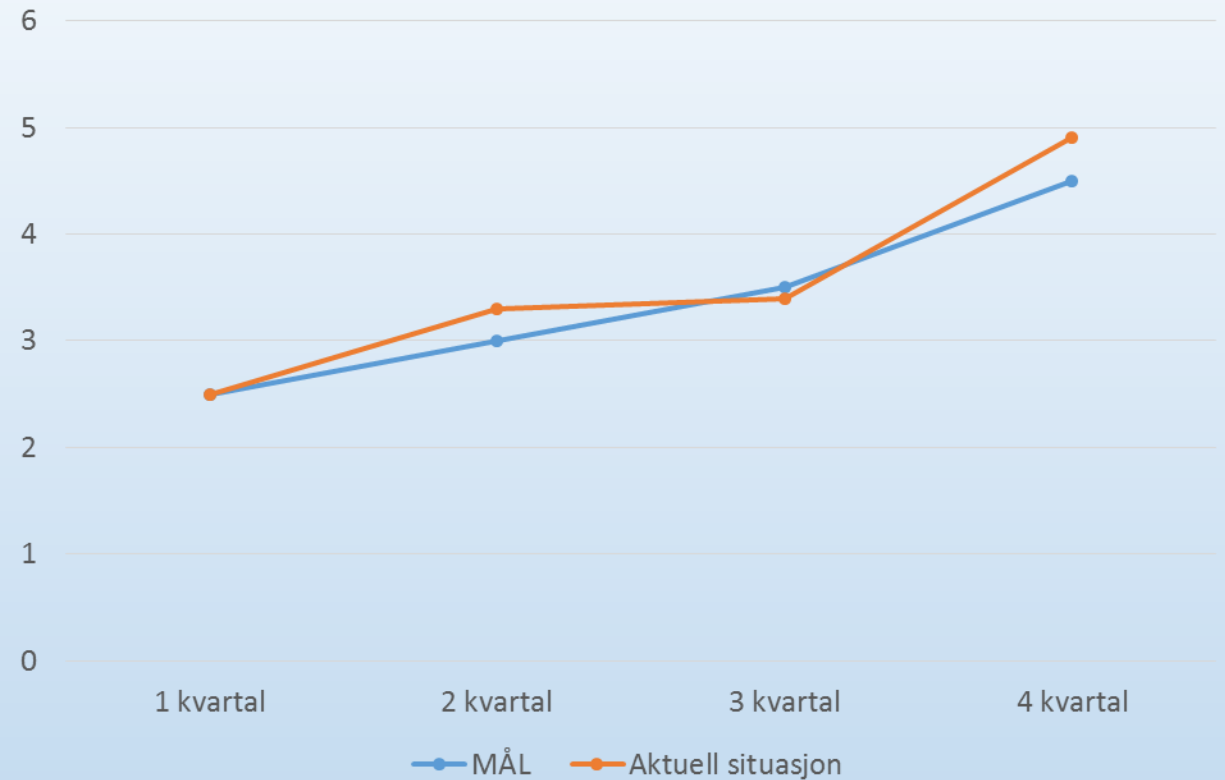
Trinn 6: Lag en måltavle



Lag en måltavle

Trinn 6 i boken

MÅLTAVLE

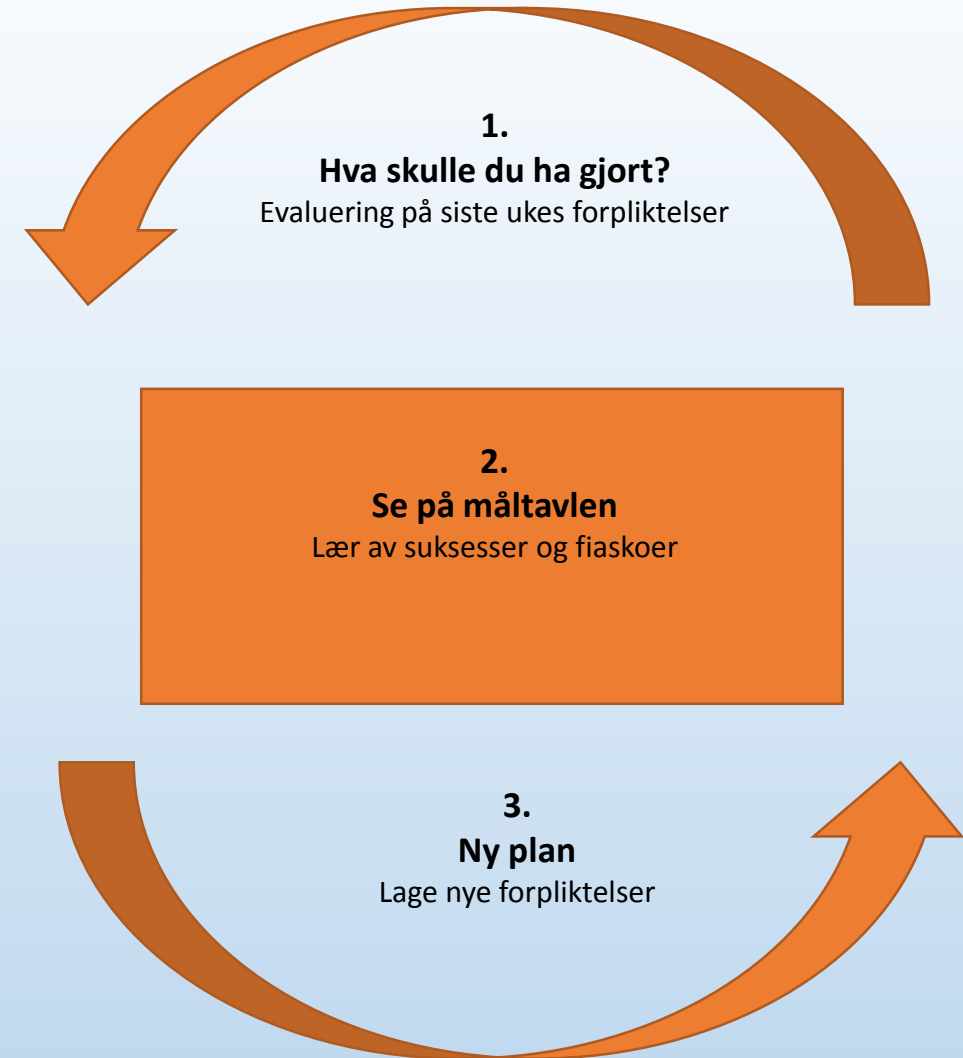


Trinn 7: Bli handlekraftig



Handlings-møter

Trinn 7 i boken



IT ONLY WORK'S IF YOU WORK IT!

