



# Selvmotivasjon og entusiasme



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by  
the European Union



# Innhold

- Introduksjon
- Læringsmål
- Primære ressurser for denne fienden
- Virkninger og farer
- Hvordan håndtere denne fienden
- Vellykkede eksempler
- Referanser





# Introduksjon

Velkommen, gründere, til modulen Selvmotivasjon og entusiasme!

Denne modulen er spesielt utviklet for å imøtekomme de unike behovene og utfordringene som gründere står overfor i sin reise mot suksess.

Vi forstår at som gründere er selvmotivasjon og entusiasme avgjørende for å drive innovasjon, overvinne tilbakeslag og holde seg motstandsdyktig i møte med utfordringer. Bli med oss når vi dykker inn i strategier og innsikt skreddersydd for å hjelpe deg med å dyrke og utnytte kraften til selvmotivasjon og entusiasme i dine gründerbestrebelse.

La oss legge ut på denne transformative reisen sammen!





# Læringsmål

- ✓ *Forstå betydningen av selvmotivasjon og entusiasme i gründerreisen.*
- ✓ *Identifiser primære ressurser som kan hindre eller støtte selvmotivasjon og entusiasme.*
- ✓ *Gjenkjenne virkningene og farene ved å mangle selvmotivasjon og entusiasme i entreprenørskap.*
- ✓ *Lær effektive strategier og teknikker for å håndtere utfordringer som kan påvirke selvmotivasjon og entusiasme.*
- ✓ *Utforsk vellykkede eksempler på gründerere som har vist eksepsjonell selvmotivasjon og entusiasme.*
- ✓ *Engasjer deg i tankevekkende spørsmål og refleksjoner for å vurdere din egen motivasjon og entusiasme.*
- ✓ *Test kunnskapen din gjennom interaktive spørrekonkurranser som vurderer din forståelse av selvmotivasjon og entusiasme.*
- ✓ *Få tilgang til flere referanser og ressurser for å forbedre kunnskapen din ytterligere i selvmotivasjon og entusiasme.*





## PRIMÆRE RESSURSER FOR DENNE FIENDEN

- ✓ **Personlige mål og ambisjoner:** Å sette klare mål og ha en visjon for virksomheten kan gi retning og motivasjon.
- ✓ **Indre motivasjon og lidenskap:** Å ha en genuin interesse og lidenskap for virksomheten bidrar til å opprettholde entusiasme.
- ✓ **Positiv tankegang og selvtillit:** Å dyrke en positiv tankegang og tro på ens evner kan brenne motivasjon og entusiasme.
- ✓ **Selvtillit og selvtillit:** Å bygge tillit til seg selv og opprettholde et sunt nivå av selvtillit bidrar til motivasjon og entusiasme.
- ✓ **Motstandskraft og tilpasningsevne:** Å utvikle motstandskraft for å overvinne utfordringer og være tilpasningsdyktig i møte med endring støtter motivasjon og entusiasme.
- ✓ **Støttende nettverk:** Å omgi seg med et støttende nettverk av familie, venner, mentorer og likesinnede gründere gir oppmuntring og motivasjon.





## PRIMÆRE RESSURSER FOR DENNE FIENDEN

- ✓ **Tilgang til informasjon og ressurser:** Å ha tilgang til relevant informasjon, bransjekunnskap og ressurser muliggjør informert beslutningstaking og holder motivasjonen høy.
- ✓ **Positivt arbeidsmiljø:** Skape et positivt arbeidsmiljø med et støttende team og en kultur som fremmer entusiasme og motivasjon.
- ✓ **Anerkjennelse og belønning:** Anerkjennelse av prestasjoner og å gi belønninger eller insentiver øker motivasjonen og entusiasmen.
- ✓ **Vekstmuligheter:** Tilgang til læring og vekstmuligheter, for eksempel opplæringsprogrammer eller workshops, øker motivasjon og entusiasme.
- ✓ **Finansiell stabilitet og finansiering:** Finansiell stabilitet og tilgang til finansieringsressurser lindrer stress og gjør det mulig for gründere å fokusere på virksomheten med entusiasme.





## VIRKNINGER OG FARER

- ✓ **Økt produktivitet:** Selvmotivasjon og entusiasme kan føre til økt produktivitet og effektivitet i å utføre forretningsoppgaver og oppnå mål.
- ✓ **Innovasjon og kreativitet:** Et høyt nivå av motivasjon og entusiasme kan gi innovative ideer og fremme kreativ problemløsning i virksomheten.
- ✓ **Utholdenhet og motstandskraft:** Å være selvmotivert og entusiastisk hjelper gründere å holde seg vedvarende og motstandsdyktige i møte med utfordringer og tilbakeslag.
- ✓ **Positiv tankegang:** Å opprettholde en positiv tankegang forbedrer det generelle trivselet og dyrker en stå-på-holdning, noe som fører til økte sjanser for suksess.
- ✓ **Inspirerende andre:** Gründere som viser selvmotivasjon og entusiasme kan inspirere og motivere teammedlemmene sine, og skape en positiv arbeidskultur.
- ✓ **Utbrenthet:** Overdreven selvmotivasjon og entusiasme uten riktig egenomsorg kan føre til utbrenthet, noe som påvirker mentalt og fysisk velvære.
- ✓ **Overforpliktelse:** Å være altfor entusiastisk kan føre til at man tar på seg for mange ansvarsområder eller prosjekter, og potensielt sprer seg for tynt.
- ✓ **Tunnelsyn:** Overdreven fokus på selvmotivasjon og entusiasme kan føre til at man overser viktige aspekter ved virksomheten eller forsømmer balansen mellom arbeid og privatliv.
- ✓ **Urealistiske forventninger:** Høye nivåer av motivasjon og entusiasme kan noen ganger føre til å sette urealistiske mål eller forventninger, noe som kan være utfordrende å møte.
- ✓ **Utålmodighet:** Altfor ivrige gründere kan bli utålmodige og søke umiddelbare resultater, potensielt overse behovet for tålmodighet og langsiktig planlegging.



## HVORDAN HÅNTERE DENNE FIENDEN

1. **Sett klare mål:** Definer spesifikke, målbare, oppnåelige, relevante og tidsbundne (SMART) mål som samsvarer med forretningsvisjonen din. Klare mål gir en følelse av hensikt og retning, drivstoff selvmotivasjon og entusiasme.
2. **Lag et positivt miljø:** Omggi deg med positive påvirkninger, støttende individer og likesinnede gründere. Delta i nettverksarrangementer, bli med i fellesskap og søk mentorskap for å fremme motivasjon og entusiasme gjennom samarbeid og delte **erfaringer**.
3. **Del opp oppgaver i håndterbare trinn:** Del opp målene dine i mindre, oppnåelige oppgaver.





## HVORDAN HÅNDTERE DENNE FIENDEN

**4. Feir fremgang:** Anerkjenn og feir prestasjonene dine underveis. Gjenkjenn både små og viktige milepæler og belønn deg selv for fremgangen du gjør. Denne positive forsterkningen brenner din motivasjon og entusiasme.

**5. Øv egenomsorg:** Prioriter egenomsorg for å opprettholde motivasjon og entusiasme. Få nok hvile, trene regelmessig, spis næringsrike måltider, og tildel tid til avslapning og hobbyer.

**6. Søk støtte:** Nå ut til mentorer, trenere eller likesinnede gründere for støtte og veiledning. De kan gi verdifull innsikt, ansvarlighet og oppmuntring i utfordrende tider.

**7. Kontinuerlig Lær og voks:** Omfavn et veksttankesett og forplikt deg til kontinuerlig læring og personlig utvikling. Hold deg oppdatert med bransjetrender, oppsøk nye ferdigheter og utforsk innovative ideer. Denne nysgjerrigheten og sulten etter kunnskap vil holde deg motivert og entusiastisk om din gründerreise.

Ved å følge disse 5 trinnene kan gründere effektivt håndtere fienden av selvmotivasjon og entusiasme og opprettholde et høyt nivå av drivkraft og lidenskap i deres gründerreise.





## SUCCESSFUL EXAMPLES

**Trinn 1:** Definer visjonen din: Definer tydelig visjonen din om suksess. Bestem hva du vil oppnå og hvorfor det er viktig for deg. Å ha en klar visjon vil gi deg en følelse av retning og hensikt.

**Trinn 2:** Vurder styrker og svakheter: Gjør en grundig vurdering av dine styrker og svakheter. Identifiser områder der du utmerker deg og områder som trenger forbedring. Denne selvbevisstheten vil hjelpe deg med å utnytte styrkene dine og jobbe med svakhetsområder.

**Trinn 3:** Utvikle en handlingsplan: Lag en detaljert handlingsplan som beskriver trinnene du må ta for å nå dine mål. Identifiser ressursene, ferdighetene og støtten du trenger for å utføre planen din effektivt.

**Trinn 4:** Hold deg motivert og vedvarende: Oppretthold et høyt nivå av selvmotivasjon og entusiasme ved å holde fokus på målene dine. Feir små gevinster underveis for å øke moralen din og holde deg motivert. Når du står overfor utfordringer, vær vedvarende og finn løsninger for å overvinne dem.

**Trinn 5:** Lær og tilpass: Lær kontinuerlig av dine erfaringer og søk tilbakemelding fra andre. Vær åpen for nye ideer og perspektiver, og vær villig til å justere tilnærmingen din om nødvendig. Omfavn et growth mindset og se tilbakeslag som muligheter for læring og forbedring.

EXAMPLE





# Referanser

- Grant, A. M. (2008). The significance of task significance: Job performance effects, relational mechanisms, and boundary conditions. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 108-124.
  - Latham, G. P., & Locke, E. A. (2007). New developments in and directions for goal-setting research. *European Psychologist*, 12(4), 290-300.
  - Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., ... & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767.
  - Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
  - Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster
  - Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal systems. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Perspectives on motivation: Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 38, pp. 1-49). University of Nebraska Press.
  - Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
  - Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
  - Pink, D. H. (2009). *Drive: The surprising truth about what motivates us*. Riverhead Books.
  - Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
-