



Brænd igennem

Søren Holmgren

BAU – jord til bord

14. november 2022

Bonus info

- Blinde lytter til andet musik end Stevie Wonder!
- Blinde laver ikke "High-Five"!



Min baggrund

Da jeg var 17 år, fik jeg at vide, at jeg på et tidspunkt ville blive blind

Jeg vandt OL-guld i
Sydney 2000 og
Athen 2004 i Goalball



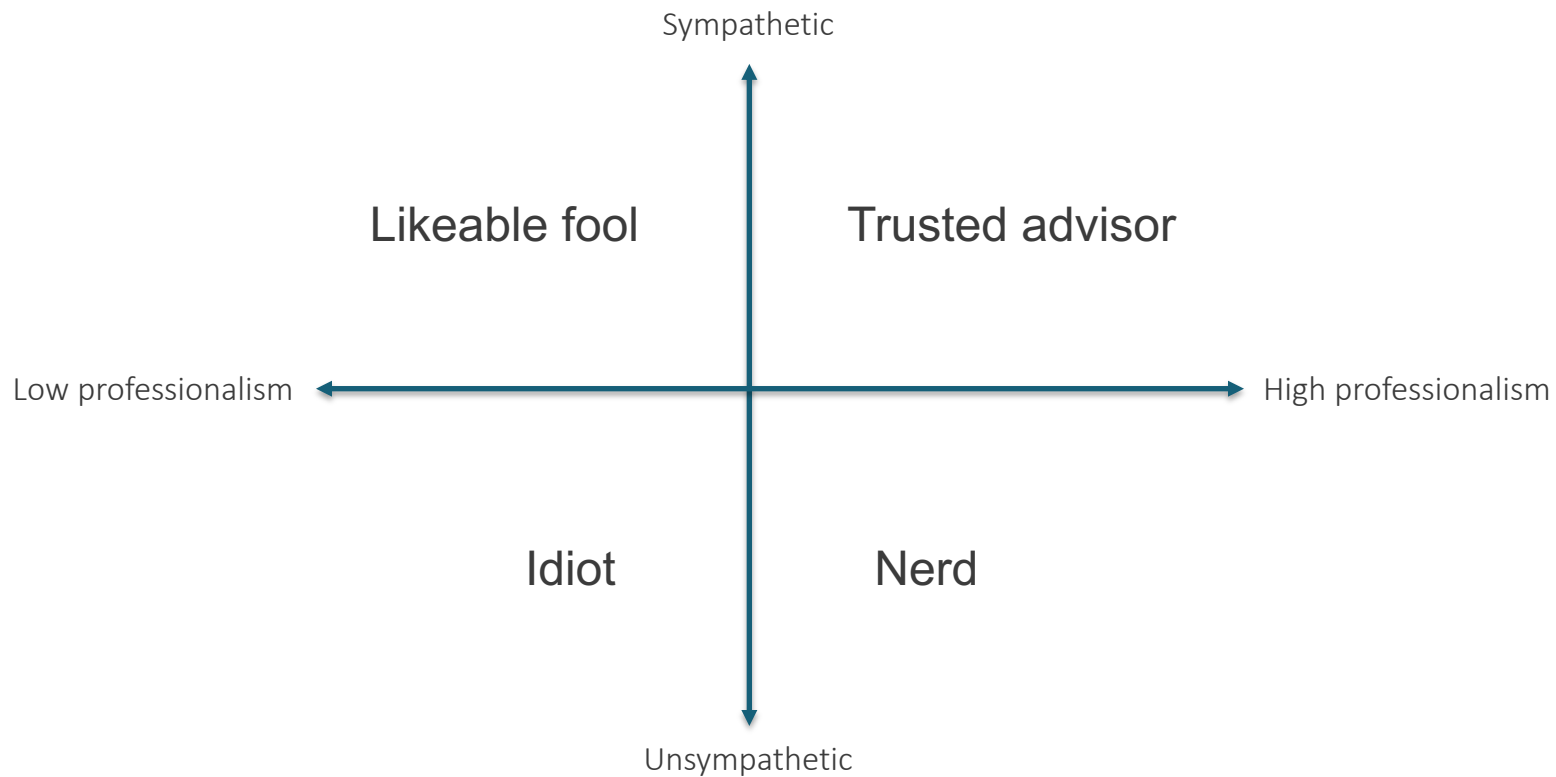
Som nyansat i IBM vandt jeg prisen Rookie Of The Year for at være den bedste nye sælger i Europa-Mellemøsten-Afrika 2006

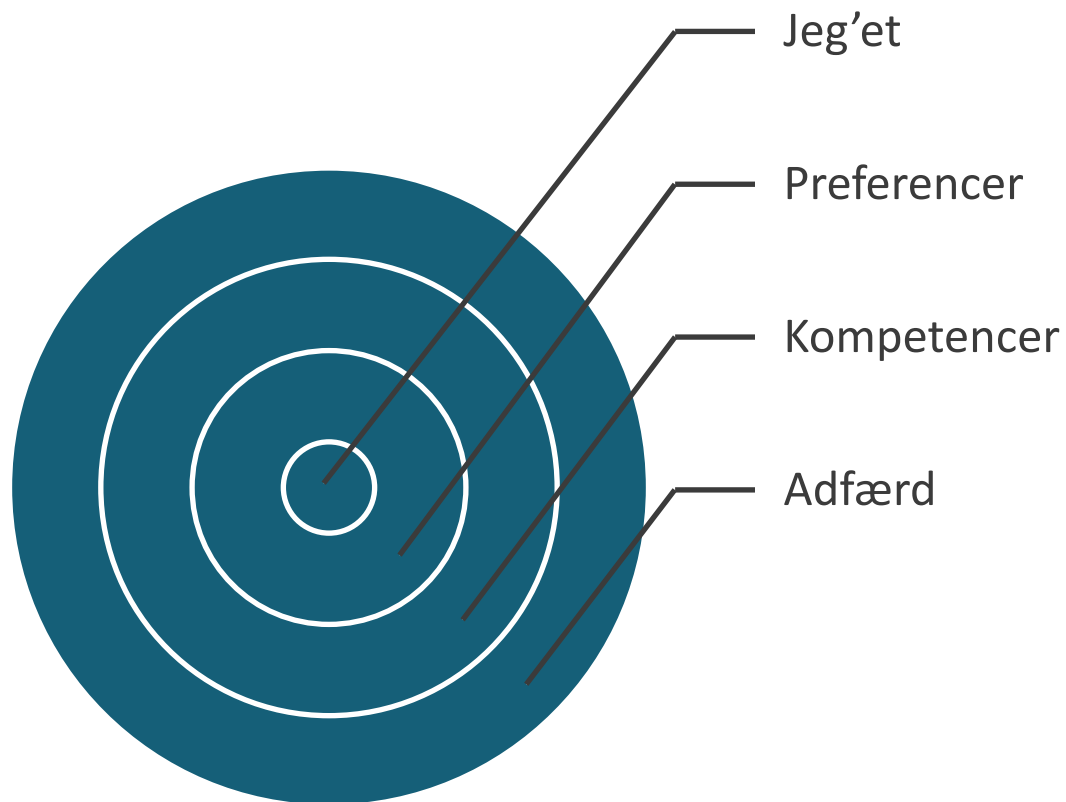
I dag ...

Jeg driver en konsulent- og kursusvirksomhed

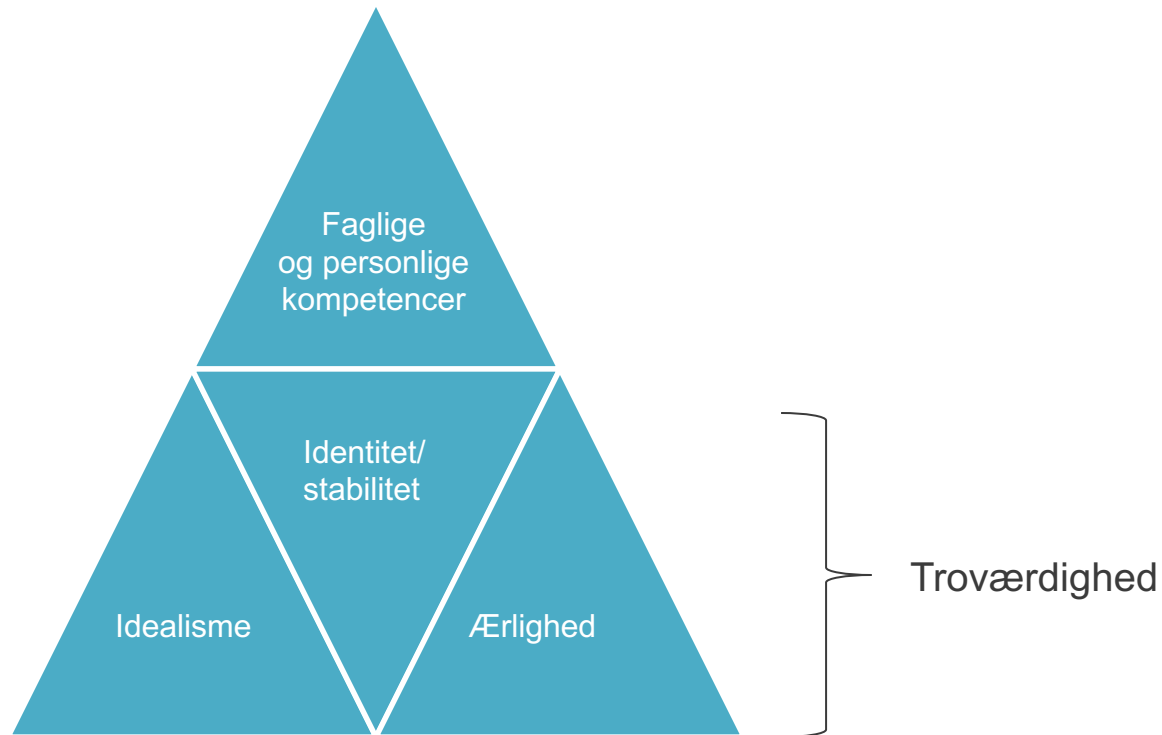
Jeg er gift med Nadia og far til Isabella på 17 år og Anna på 15 år







De fire dyder



BALA

B = Behov

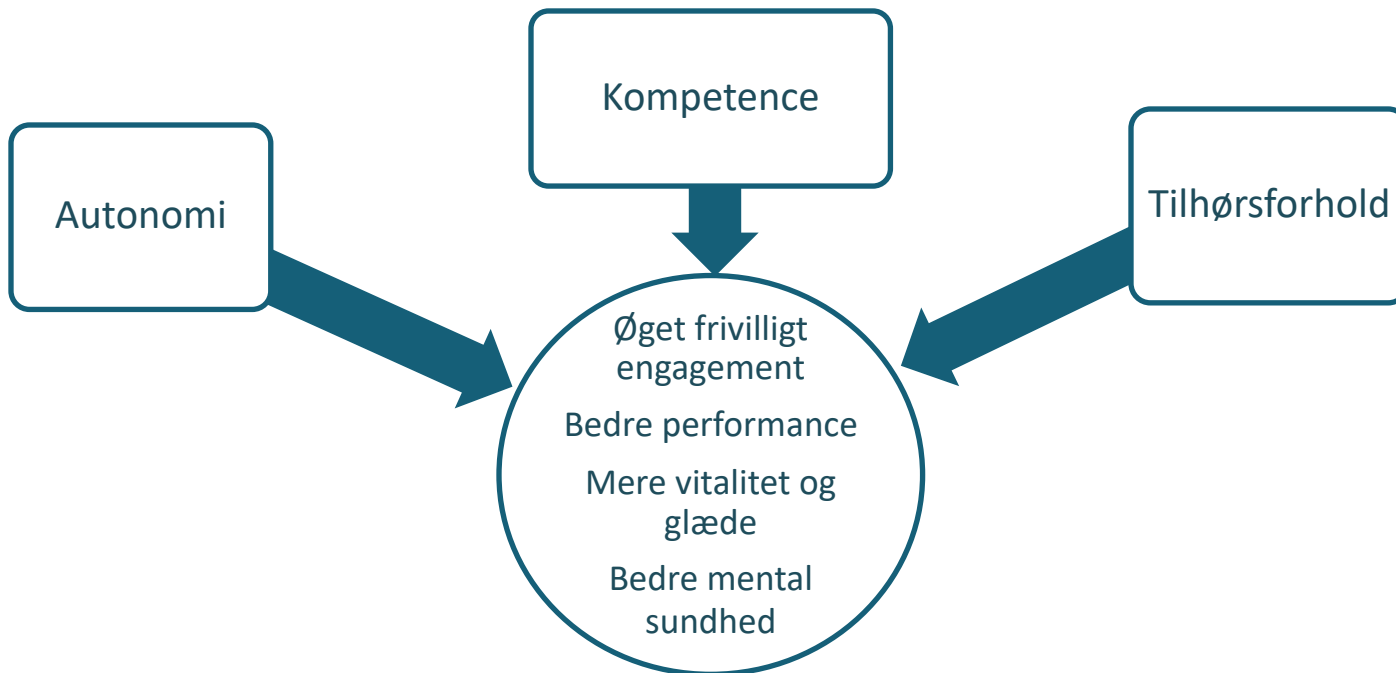
A = Accept

L = Løsning

A = Accept



Selvbestemmelsesteorien



Indre mål vs. ydre mål

- Målsætninger vedrørende personlige relationer, personlig vækst og dets lige giver behovstilfredsstillelse og fremmer dermed vores sundhed og trivsel
- Materialistiske, ydre målsætninger, så som berømmelse eller anden udefrakommende anseelse, fremmer ikke behovstilfredsstillelse – heller ikke når vi opnår disse mål



Det mentale udgangspunkt



Fixed vs. growth mindset

Tankefælder for det fastlåste mindset:

- Se aldrig dum ud
- Undgå hårdt arbejde og bed ikke andre om hjælp
- Løb fra problemerne

Kendetegn på det udviklende mindset:

- Lær af det, der sker
- Arbejd hårdt, brug strategier og søg hjælp
- Lær af fejl

Måltavle-tankegangen



5 - 0



6 - 0



7 - 0
(6 - 1?)





Opsummering

Motivation og indre mål

- Autonomi, kompetence og tilhørsforhold
- Indre mål skaber idealisme

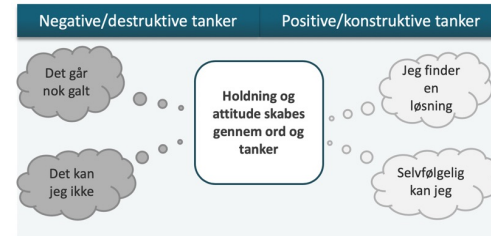
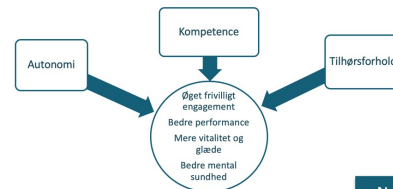
Det mentale udgangspunkt

- Det vi får ting til at betyde, afgør om vi får succes eller ej
- Undgå at blive ”sur for en sikkerheds skyld”

Måltavletankegangen

- Træn hjernen og få balance mellem det positive og negative

Selvbestemmelsesteorien





Søren Holmgren

Web: www.itoi.dk

E-mail: mail@itoi.dk

Telefon: +45 2190 9999

Netværk: [LinkedIn](#) | [Facebook](#) | [Twitter](#) | [YouTube](#)