

HELSEPSYKOLOGI

MOTIVASJON TIL Å ENDRE VANER

Kristina Sjøberg Moberg,
psykologspesialist klinisk voksen

HELSEATFERD: VANER



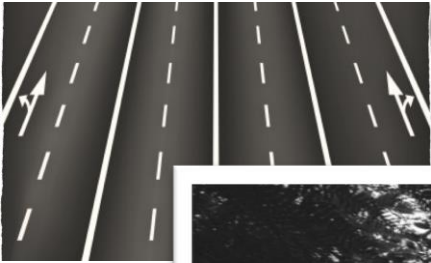
Typiske spørsmål:

- Hva pleier du spise?
- Hvor mye alkohol inntar du på en typisk uke?
- Hvor ofte møter du venner/familie?

HJERNEN VÅR ER EFFEKTIV



OMSTILLINGENS PRIS



Tenk på en vane du liker



**Hvor mye må
til for å få deg
til å slutte????**

Straff, er det bedre?



MOTIVASJON:

- INDRE og YTRE
- MESTRINGSORIENTERT og PRESTASJONSORIENTERT
 - ER NOE BEDRE ENN ANNET?
 - ER DET ULIK TILNÆRMING?

KUNSTEN Å ØKE ANDRÉS MOTIVASJON

AKSEPT: ABSOLUTT VERDI,
AUTONOMI, BEKREFTELSE,
EMPATI



Motivasjonsjakt

Finner du den perfekte balansen mellom indre og ytre motivasjon,
ligger alt til rette for en produktiv arbeidshøst.

TEKST KRISTINA MØBERG ILLUSTRASJON TESS JACOBSEN

FOLKEHELSEKAMPANJER



**RØYKELOVEN: EN
SUKSESSFORMEL?**

Teorien om planlagt atferd



HUSK: ET SOSIALT PROSJEKT



DEN STORE VANEDAGEN

- Hva er dine beste vane?
- Har den kommet av seg selv?
- Tror du vanen påvirker andre?

www.mentimeter.com