



Veckans Coachtips #194, 19 september 2013

Det gjorde du mycket bra

Uppmuntran som ökar motivationen

"Det gjorde du mycket bra!"

Så enkelt, men ändå så svårt. Något vi uppskattar, men ändå tar för givet. Något som hjälper oss, som vi inte verkar värdera. NÅGON som ställer upp, som inte får höra hur mycket han eller hon betyder för dig.

Hur känns det att själv få uppmärksamhet, uppskattning och uppmuntran. Gott eller hur? Men hur känns det inte *att ge samma saker*, jo troligen ännu bättre.

Hur skulle arbetsglädje och motivation öka om vi alla uppskattade varandra och andras insatser mer?

Sonen kommer hem med resultatet från provet, 95 av 100 rätt. Du utbrister: "*Vilka uppgifter var det som du **inte klarade?***"

Kollegan kommer förbi dig innan hon eller han går hem, har gjort allt som ska göras och dessutom i god tid förberett några saker för nästa vecka. Du säger: "*Ringde du Pelle som vi pratade om...? ... Typiskt dig, hur kunde du glömma...*"

Tänk om vi alla istället skulle berömma, uppmuntra och se "det goda" oftare, hur skulle inte livet och arbetet vara då? Att förstärka det positiva, istället för tvärtom som båda exemplen visar.

Uppmärksamma det som görs bra och gör det helst när det görs. Med en gång!

Stanna också upp och fira när du gjort det som du själv föresatt dig istället för att bara rusa vidare: "*Vad bra jag är! Jag fixade det!*"

Varför inte utmana dig själv resten av veckan. Använd dessa fem ord - "**Det gjorde du mycket bra!**"-, minst fem gånger om dagen till fem olika personer. Och märk skillnaden.

"Det gjorde du mycket bra!"