

Temadag for motionsfrivillige i Distrikt 4 27. august 2019

- **Trivsel blandt motionsfrivillige**
- **Erfaringsudveksling**



Trivsel blandt motionsfrivillige



Det unikke ved at være motionsfrivillig

- Man får selv trænet, mens man træner andre
 - Opnår de fysiologiske gevinster ved træning fx bedre kondition og balance
- Man oplever andres glæde ved at bevæge sig sammen med andre
 - Det bliver man selv glad af



Hvorfor får man det godt af at træne?

- Hjernen producerer endofiner
 - Kaldes kroppens eget morfin
- Dæmper smerter og øger ens velbefindende
- Frigivelsen sker 5 – 15 min. efter endt træning og virkningen forbliver der et par timer
- Såvel høj- som lavintensitetstræning udløser endofiner



Ved fysisk aktivitet frigiver hjernen også

Noradrenalin

Vågenhed
Opmærksomhed

Dopamin

Glæde
Motivation

Serotonin

Ro
Tilfredsstillelse
Indre styrke

Oplever du nogle gange, at du får et "kick" efter at have dyrket motion? Kan du sætte ord på følelsen/oplevelsen?
Snak bordet rundt



Holdleder, instruktør mv.

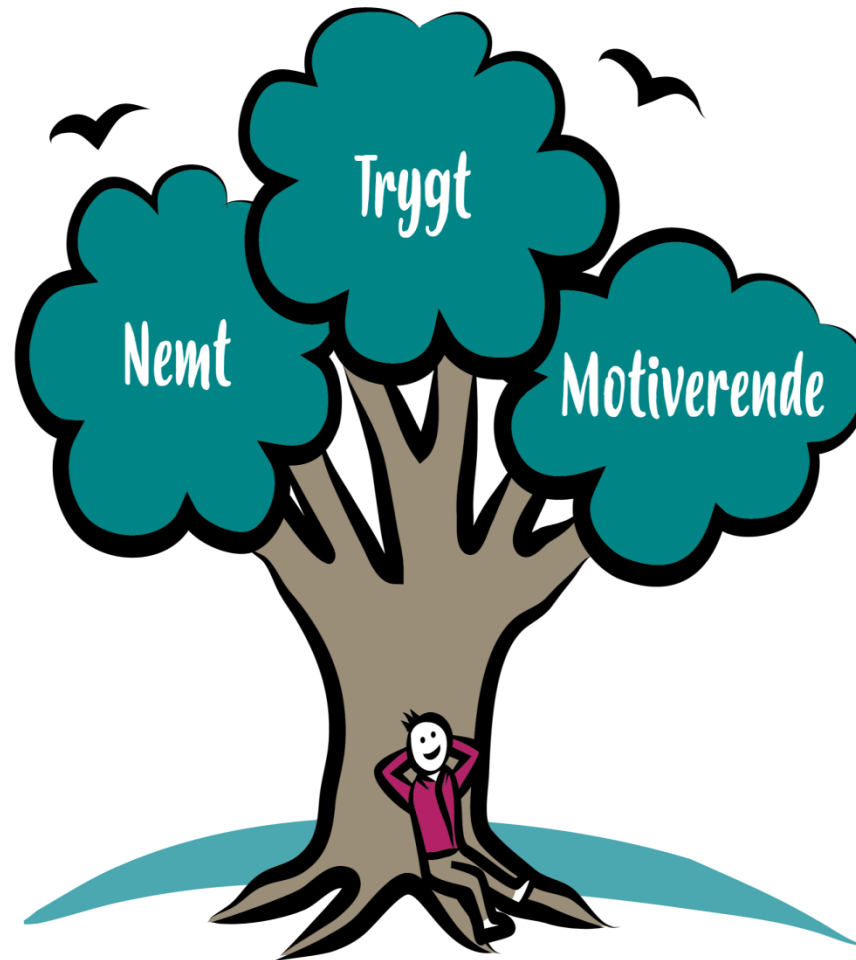
- du står i spidsen for en holdaktivitet

Fasthold glæden ved det

- Find altid mindst en ting, der gik godt i timen/under aktiviteten – bare en lille ting, som du er bevidst om – ros dig selv
- Hold altid fokus på det gode og positive
 - At tænke positivt er en livstil
- Det skal være sjovt hver time/gang



Trivsel



Ældre Sagens værdier



Nærvær

Vi har et dybfølt engagement i mennesker omkring os

Indsigt

Vi udvikler og formidler viden i samarbejde og dialog

Handlekraft

Vi gør noget ved det, vi omsætter vores viden, vi bidrager og bruger vores indflydelse

3 grundlæggende faktorer for at trives

1.
Følelsen af
tilknytning til
andre
mennesker

2.
Følelsen af at
bidrage med
noget unikt

3.
Følelsen af at
have
indflydelse

Forskelligheder til trods

– så er fællesnævnerne

- Almenmenneskelige forhold – ses, høres, føle sig værdsat – blive anerkendt.....
- Føle sig velinformeret
- En del af et fællesskab
- Meningsfyldt – gøre en forskel
- Opleve tillid – reelt ansvar for opgaven
-

Motivation af frivillige



Motivation af frivillige

”Motivation fremmes bl.a. ved at koordinere de frivilliges indsats godt, tilbyde interessante opgaver baseret på de frivilliges ønsker samt at fremme fællesskabet mellem frivillige”

(Rie Frilund Skårhøj og Esther Skov Rygaard ”ledelse af frivillige i praksis” 2014)



Motivationsmodellen

Motivationsmodellen
Ejerskab
Begejstring
Motivation
Uengageret
Skuffelse
Vrede

(Rie Frilund Skårhøj og Esther Skov Rygaard "ledelse af frivillige i praksis" 2014)

Hvordan står det til hos jer?

Hvor ligger
du/I
i modellen?

Kan I
genkende
billedet?

Hvordan kan I
bruge modellen
aktivt?

