

## SAMTALSKORT

### *SJÄLVBESTÄMMANDE TEORI*

#### *Psykologiska behov – nio kort*

Kortleken är skapad för att underlätta samtal som syftar till att hjälpa människor att upptäcka och utforska sina eventuella utmaningar och möjligheter på ett nyfiket och konkret sätt.

Människans behov av autonomi, samhörighet och kompetens är starkt kopplat till välbefinnande och motivation och dessa samtalskort fördjupar förståelsen för dessa behov och de kan med fördel kopplas till en eventuell förändring eller önskan om utveckling.

Kortens tre tema autonomi, samhörighet och kompetens formulerar salutogena frågor som riktar sig mot personens:

- ♥ Tankar
- ♥ Känslor
- ♥ Handlingar

Genom att arbeta med korten blir det lättare att se mönster och hitta språk för det som känns diffust.

#### *Hur den används*

Kortleken passar i alla sammanhang där utveckling, motivationsarbete och eventuell förändring är i fokus. Den fungerar i pedagogiska sammanhang, vägledning, arbetslag och utvecklingssamtal för såväl grupper, team, elever, klienter och patienter.

Kortlekens syfte är att göra motivation begriplig, hanterbar och möjlig att påverka. Du kan arbeta med korten enskilt, i par eller i grupp. De fungerar lika bra för spontana samtal som för strukturerade övningar eller berättarcirklar. När vi förstår varför vi gör som vi gör — och vad som faktiskt spelar roll för oss — blir det lättare att ta steg i rätt riktning.

#### *Drivkrafter – sex kort och en lathund*

Motivation är inte något vi "har" eller "saknar" och det finns inte heller bra eller dålig motivation. Motivation har flertalet drivkrafter som kan skifta, stärkas, försvagas och påverkas.

För att förstå och mobilisera handlingskraft är det ofta hjälpsamt att utforska vilka drivkrafter som dominerar och vilka effekter det kan få.

Korten är skapade som underlag för utbildning och metodstöd för personer som på något sätt arbetar med motivation eller förändringsarbete. Det är endast fantasin som sätt gränser för hur du pedagogisk kan jobba med dem.

