



UNGA MOTIVATIONS TÅGET - UMT[®]

Att som ung känna sig omotiverad kan bero på så många saker. Samhällets krav, utmaningar och alla val som ska göras kan vara hinder för motivation. Unga motivationståget inspirerar och hjälper ungdomar och unga vuxna att öka acceptansen för sig själva, hitta kraft och på det sättet frigöra sin motivation. Coachandet sker i enskilda samtal eller i grupp.

Syftet med Unga motivationståget

Att hjälpa ungdomar och unga vuxna till ökad medvetenhet och insikt om sig själva och vad de behöver. På det sättet ökar deras möjlighet att lära känna sig själva och skapa acceptans. Motståndet minskar och istället frigörs energi, energi som kan omsättas till motivation.

Unga motivationståget hjälper när det är

- Svårt att hitta motivation
- Svårt att veta vem du är
- När olika delar av dig vill olika saker
- Svårt att välja
- Svårt att se hur vägen mot målet kan se ut



Evis Bergenlöv, Solviksvägen 27 A, 132 37 Saltsjö-Boo
070-699 39 95

Genom samtal och övningar identifieras

- Olika roller och mönster
- Vilka mönster och behov som är kopplade till dessa delar
- Hur viljan ser ut och kan utvecklas
- Hur målet och delmålen på vägen ser ut

Kommentarer från medverkande

- Nu har jag verktyg att påverka min motivation
- Nu kan jag hålla om mig själv och mina olika delar
- Nu vet jag att jag vågar göra saker fast jag är rädd
- Nu vet jag vad viktig min vilja är för motivationen
- Nu kan jag planera mot ett mål och även sätta delmål
- Jag vill rekommendera Unga motivationståget till andra

”Hjälp till att sprida budskapet kring Unga motivationståget så fler ungdomar och unga vuxna hittar sin kraft och sin egen motivation”

Mer information om Unga motivationståget på:

<http://evisuellbalans.se/unga-motivationstaget/unga-motivationstaget>



Evis Bergenlöv, Solviksvägen 27 A, 132 37 Saltsjö-Boo
070-699 39 95