

ALLE KURS OG ARRANGEMENTER

# Motivasjon, mestring og mening med Growth Mindset

Lær om tankesettets betydning



# Kort om Ingelin

- **Utdannelse:** Lektor med master i utdanningsledelse (jobbmotivasjon) og tilleggsutdanning i ledelsespsykologi. Sertifisert i SPGR, Learning Walks, Samspillsmetoden Dialog, Kjernekvadranten og NEO-PI-3.
- **Jobberfaring:** 20 års erfaring fra kommunal sektor (lærer, avdelingsleder og rektor). Drevet enkeltmannsforetak (foredragsholder om jobb- og læringsmotivasjon).
- **I KS-Konsulent:** Organisasjonsutvikling, lederutvikling, teamutvikling, endringsledelse, læringsledelse, læringsmotivasjon og 10-FAKTOR. Ingelin er fagansvarlig for 10-FAKTOR i KS-Konsulent.



## Visjon

Kompetente kommuner – lokale løsninger

## Verdier

Utfordrende og dedikert



# Agenda

- **Hva er Growth Mindset?**
  - a. Kort om teoretisk bakgrunn og kobling til nevrovitenskaplig forskning
- **Hvorfor kan forståelse for Growth Mindset være nyttig?**
  - a. Hjernens plastisitet
  - b. Forventninger og tilbakemeldinger til deg selv og andre
  - c. Prøving, feiling, utfordring og læring
- **Hvordan kan Growth Mindset påvirke ditt syn på det som oppleves utfordrende som jobbsøker/permittert?**
  - a. Motivasjon, mestring og mening
- Spørsmål







# Kraften i dynamisk tenkemåte



## -Growth Mindset-

Carol Dweck

"Failure is an opportunity to grow"

### GROWTH MINDSET

"I can learn to do anything I want"

"Challenges help me to grow"

"My effort and attitude determine my abilities"

"Feedback is constructive"

"I am inspired by the success of others"

"I like to try new things"

"Failure is the limit of my abilities"

### FIXED MINDSET

"I'm either good at it or I'm not"

"My abilities are unchanging"

"I don't like to be challenged"      "I can either do it, or I can't"

"My potential is predetermined"

"When I'm frustrated, I give up"

"Feedback and criticism are personal"

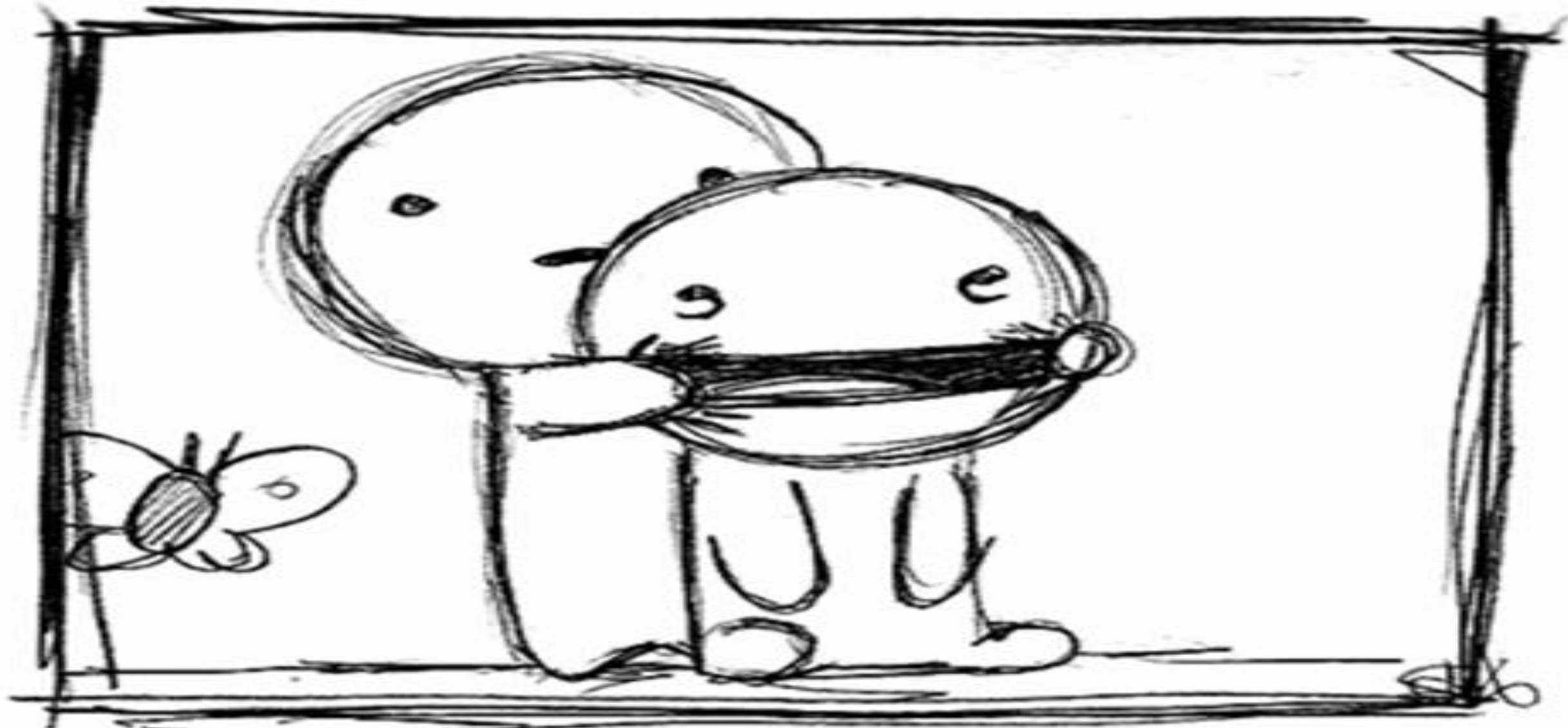
"I stick to what I know"



# Hva er Growth Mindset?

a. Kort om teoretisk bakgrunn og kobling til nevrovitenskaplig forskning





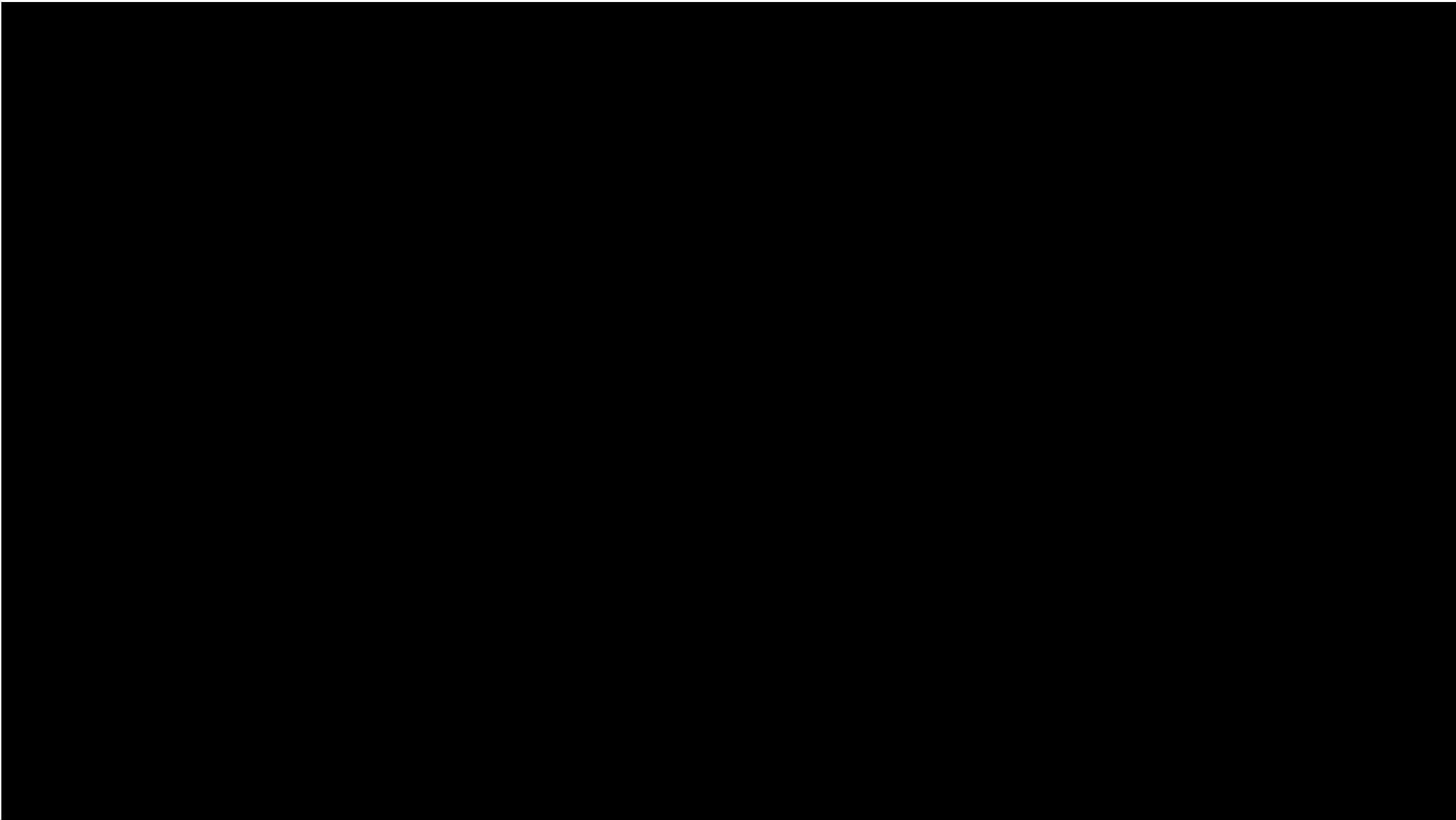
I CAN ALWAYS MAKE  
YOU SMILE.

# Vår utrolige hjerne



**Hjernen er som en muskel.  
Den blir bedre og sterkere, jo mer den blir brukt.**

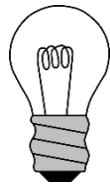




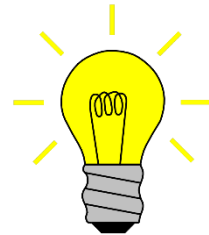


# Jakt på «insights» – «eureka-opplevelser»

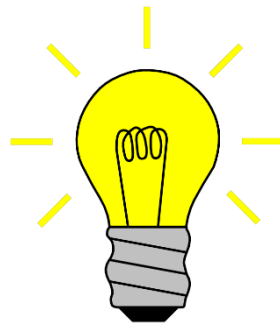
## Eureka skala:



Ingen  
aha-opplevelse



Svak  
aha-opplevelse



Moderat aha-  
opplevelse



Sterk  
aha-opplevelse



Intens aha-  
opplevelse

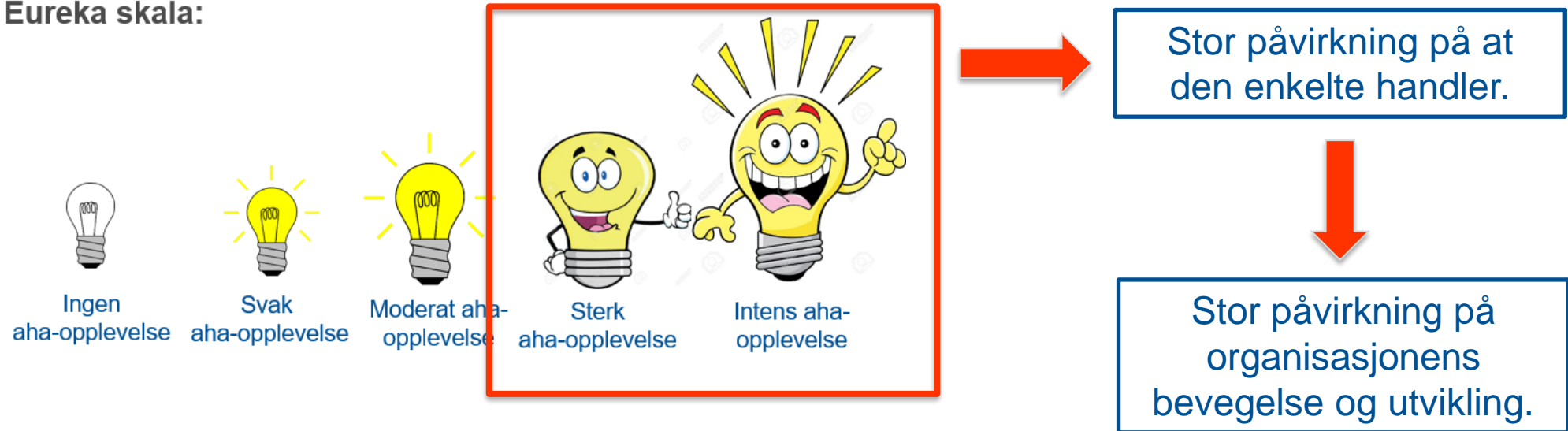
«Når du har hatt en eureka-opplevelse, kan du ikke gå tilbake til din gamle måte å tenke på»



# Hvorfor jakt på eureka-opplevelser?

Eureka-opplevelser på nivå 4 og 5 har stor påvirkning på læring og den enkeltes motivasjon til å handle!

Eureka skala:



Skriv ned gjennom økten – hvilke «eureka»/ «a-ha»-opplevelser får du? Hvor på skalaen?



“

In the rush to  
return to normal,

use this time to  
consider which parts  
of normal are worth  
rushing back to.

DAVE HOLLIS





**Sometimes the thing that is holding you back...**



**...is all in your head.**



# Growth Mindset



-hva-

- **Growth- og Fixed-mindset**
  - **begrep** som stammer fra Carol Dweck, professor i psykologi ved Stanford University.
- **En måte å tenke på** som fremmer læring, utvikling og endring, i motsetning til Fixed Mindset som hindrer det samme.
  - **Holdning** til eget (og andres) utviklings-potensiale påvirker motivasjon og læring
  - **Forventninger** om at evner kan påvirkes og utvikles, øker læring
  - **Forståelse** for at feil er en kilde til læring, øker utholdenhet og læring
- **Forståelse for** at «innsats» er:
  - å prøve og klare en oppgave, være utholdende
  - å prøve løse en oppgave/situasjon på nye måter
  - å reflektere over hvorfor du får det til eller ikke får det til, og hva du må gjøre for å klare oppgaven/håndtere situasjonen – dvs. **metakognitiv kompetanse**



Dweck, C: (2006): *Mindset*







## Statisk tankesett

Evner er statiske

Jeg KAN IKKE dette

UNNGÅ utfordringer

BEVISE

SKJULE feil

Blir NEDSLÅTT av feedback

Å streve betyr JEG KAN IKKE

## Dynamisk tankesett

Evner kan UTVIKLES og TRENES

Jeg kan det ikke – ENDA

SØKE utfordringer

FORBEDRE

UTFORSKE feil

Blir MOTIVERT av feedback

Å streve betyr JEG LÆRER





# Vi er alle en blanding...



## Statisk

Se aldri dum ut

Ikke vis at du jobber hardt/strever, og ikke be om hjelp.

Unngå utfordringer

## Dynamisk

Prøv og lær

Jobb hardt, bruk strategier og be om hjelp

Lær av feil



# De mest vanlige fixed mindset triggers

- Når jeg må ut av komfortsonen
- Når jeg strever med noe
- Når jeg får negativ tilbakemelding/eller gjør feil



## Hvilke av disse har du mest utfordringer med?

Hvordan tror du dine «fixed-mindset triggers» kan påvirke deg i din situasjon, f.eks. som jobbsøker?

Dweck, C: (2017): *Mindsetkonferansen*



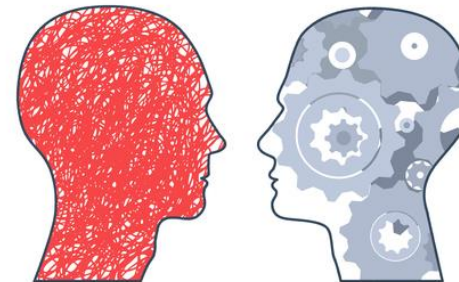
Del refleksjoner her : Go to **www.menti.com** and use the code **83 68 07 5**

# Oppsummert

- *Vi har alle* fixed mindset innimellom
- *Identifiser dine triggere* – for å håndtere egne sperrer bedre
- Du kan *fortløpende* lære nye ferdigheter og bygge ny kompetanse

Når jeg er under press, blir jeg Kurt! Jeg blir kritisk og sjefete.

Når din Kurt kommer frem, kommer min Katrine. Jeg blir stresset og underdanig.



# Hvorfor kan forståelse for Growth Mindset være nyttig?

- a. Forventninger og tilbakemeldinger til deg selv og andre
- b. Prøving, feiling, utfordring og læring





# Forskning på Mindset



- Mindset og helse
- Mindset og konflikt
- Mindset og hjerneaktivitet

Mindset er ikke en bryter du klikker på.  
Det er en reise.

Når mennesker blir oppmerksom på  
hva forskning sier om betydning av  
mindset, starter reisen!



Boaler, J (2019): *Limitless Mind*; Dweck, C: (2019): *Mindsetkonferanse London*



# Mindset og helse



## Studie over 21 år på 61.141 personer:

- De som *trodde de trente mer* og bedre, fikk bedre helse enn dem som trodde de trente mindre, selv om treningsmengde var lik.
- De som tenkte negativt hadde 71% større sjanse til å dø i oppfølgingsperioden ift. dem som tenkte positivt om egen trening.

Zahrt, O. H., & J, C. A. (2017). Perceived Physical Activity and Mortality: Evidence from Three Nationally Representative U.S. Samples. *Health Psychology*, 36(11), 1017-1025.



# Mindset og konflikt



## Personer med statisk tankesett:

- Blir oftere sinte og har aggressive utsagn ved konflikt, fordi de tror at mennesker (inkl. dem selv) ikke kan endre seg og at ethvert nederlag de har opplevd selv, er en indikasjon på egen svakhet
- Føler mer skam
- Ser på motstanderne som dårlige mennesker

## Personer mer dynamisk tankesett:

- Responderer på konflikt med mindre hat, mindre skam og mindre ønske om å opptre aggressivt

**MERK:** Når personer med statisk tankesett, fikk hjelp til å utvikle et dynamisk tankesett, håndterte de konflikt bedre.

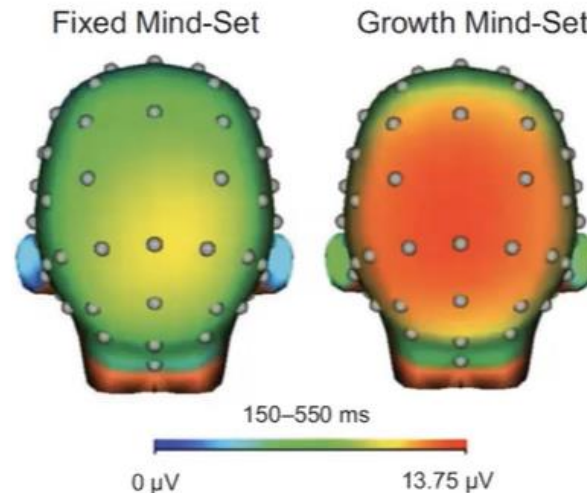
Yeager, Trzesniewski, Dweck (2013)



# Mindset og hjerneaktivitet

## Mindsets change brain activity

When people make mistakes those with a growth mindset experience more brain growth



- Det du tror om deg selv endrer måten hjernen din opererer på
- **I forsøket:** De som trodde på eget potensiale, hadde mer fordelaktig hjerneaktivitet enn de som ikke trodde på eget potensiale. Særlig når de gjorde feil, reagerte hjernen mye mer positivt.
- Eks. Hvis du har en utfordrende situasjon og gjør du feil i forsøk på å løse den, vil hjernen være mer utholdende og tilpasningsdyktig hvis du tror kan håndtere situasjonen fremfor om du ikke tror du vil håndtere situasjonen

Moser, J., Schroder, H. S., Heeter, C., Moran, T. P., & Lee, Y. H. (2011). Mind your errors: evidence for a neural mechanism linking growth mindset to adaptive post error adjustments. *Psychological Science*, 22(1484-1489).



# Følger av fixed mindset



Fixed ideer fører til læringsangst!

Når du opplever f.eks. læringsangst, lyser fryktsenteret i hjernen opp! Det samme som lyser opp når vi ser slanger og edderkopper. Samtidig lukkes problemløsningscenteret ned.

Vinod Menin, 2015





# Mindset Are Not Just in the Head

A Setting Can Provide Fertile Soil..... or NOT



# Statisk eller dynamisk?

Dyktig svømmer

Smart tenkt

Fantastisk musiker

For et geni du er

Du er så smart

Bra svømt

Fantastisk spilt

Genial løsning



# Tilbakemelding

- Dyktig svømmer
- Fantastisk musiker
- Du er så smart
- For et geni du er

- Bra svømt
- Fantastisk spilt
- Smart tenkt
- Genial løsning





Trying is  
the first step  
towards failure.

MATT  
GROENING

**“I have  
not failed.**

**I've just found  
10,000 ways  
that won't work.”**

**– Thomas A. Edison**

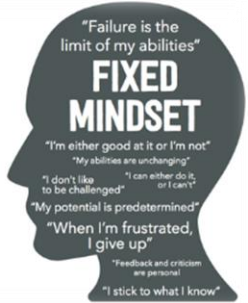


# Oppsummert

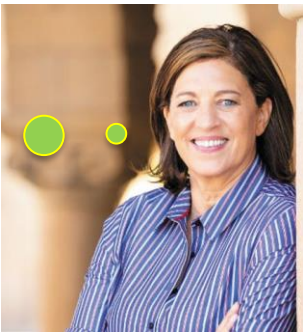
- **Feedback** kan bidra til at mennesker blir mestringsorienterte (utvikler et Growth Mindset) eller prestasjonsorienterte/konkurrerende
- **Mestringsorienterte** personer griper og håndterer utfordringer i større grad, og lærer dermed mer, enn dem som er prestasjonsorienterte (iflg. Dweck)
- **Forventning** til eget læringspotensiale + andres forventning til ditt læringspotensiale, påvirker læringsutbytte!

Du viser svært god kompetanse i programmering!

Du er et talent i programmering!



I hvilken grad har du *tiltro* til eget utviklings- og læringspotensiale ift. en ny jobb utover det du allerede vet/kan/har jobbet med?





# Hvordan kan Growth Mindset påvirke ditt syn på det som oppleves utfordrende som jobbsøker/permittert?

a. Motivasjon, mestring og mening



KS KONSULENT

Opplevelse av  
mestring fremmer  
mestringstro

Opplevelse av mening  
fremmer motivasjon

Opplevelse av  
*mening og mestring*  
fremmer motivasjon

ALLE KURS OG ARRANGEMENTER

## Motivasjon, mestring og mening med Growth Mindset

Lær om tankesettets betydning



# Motivasjon – hva er det?

Noe som

**får oss i gang,  
holder oss gående og  
får oss til å fullføre oppgaver**



Schunk, Pintrich, Meece, 2010



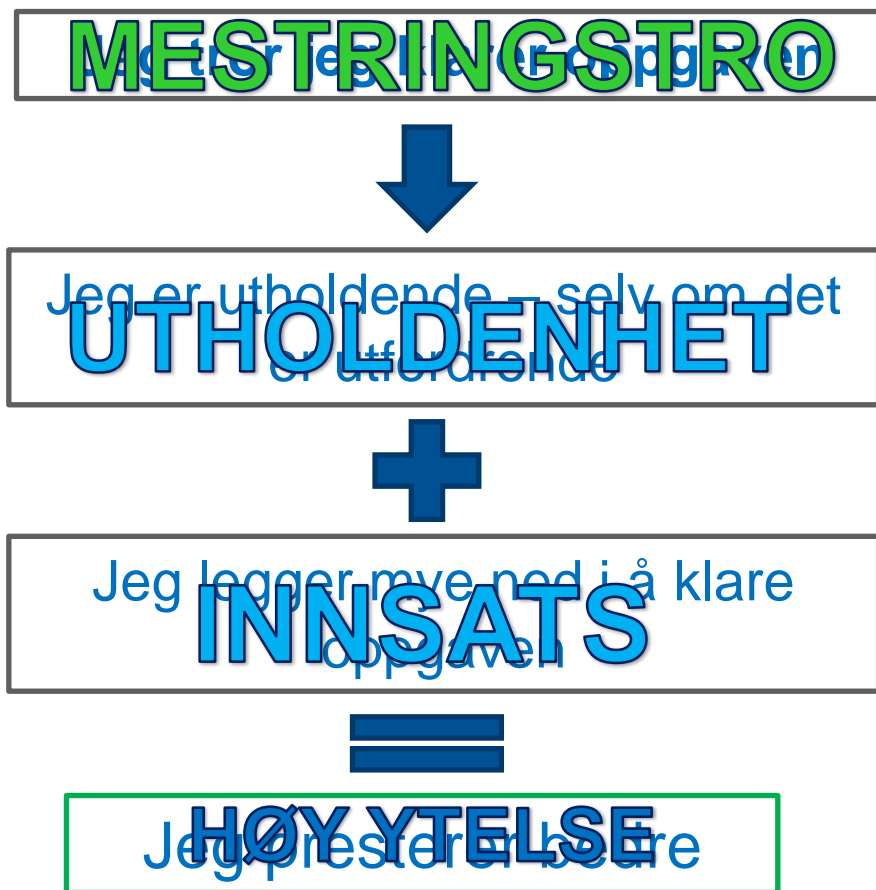
Men **HVORFOR?**





# Hva kan fremme jobb (og lærings-) motivasjon?

-hva tenker du?-



# Hva kan hemme jobb (og lærings-) motivasjon?

-hva tenker du?-

Jeg tror ikke jeg klarer oppgaven  
**LAV MESTRINGSTRO**



Jeg er lite utholdende - jeg gir fort opp  
**LITEN UTHOLDENHET**



Jeg legger ikke meg ned å klare oppgaven  
**LAV INNSATS**

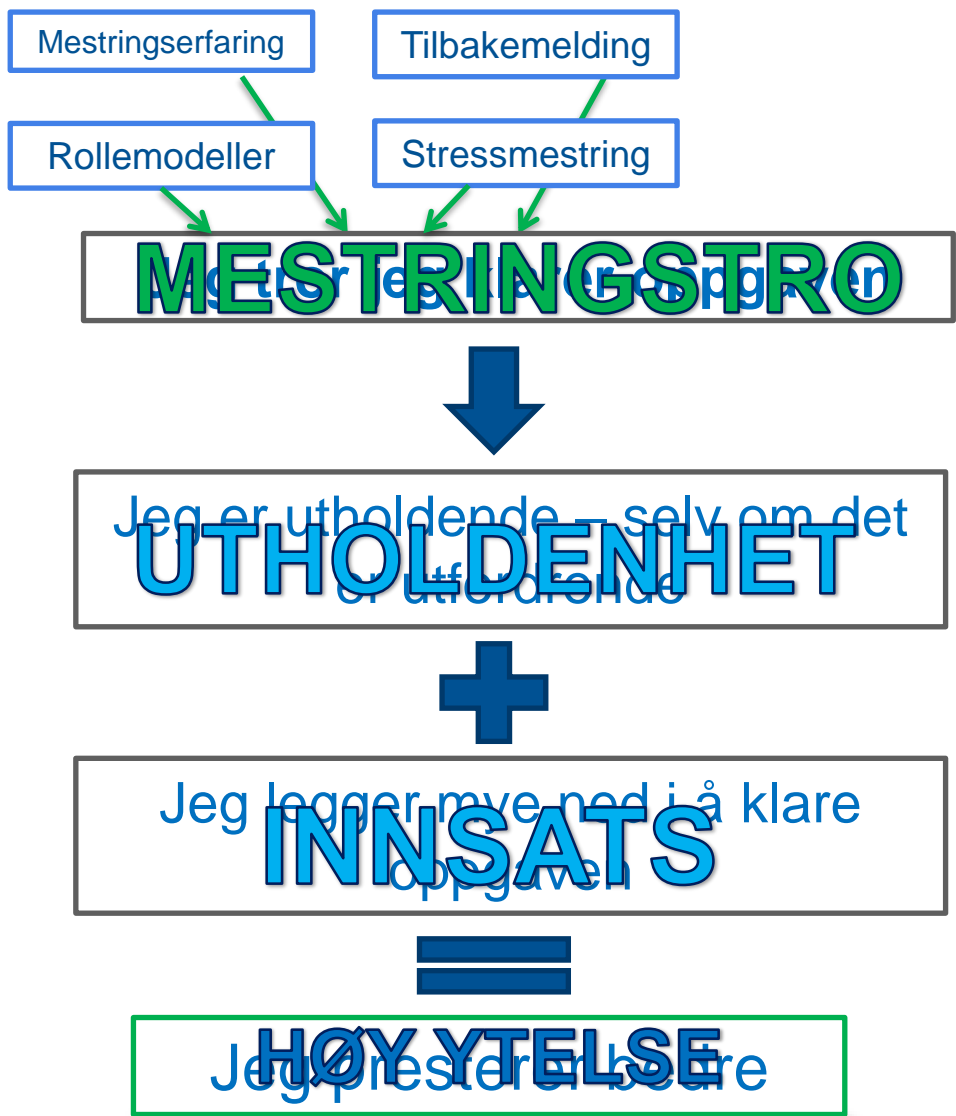


Jeg prestere ikke  
**LAV YTELSE**



**Stress  
Angst  
Depresjon**





Hva er «oppskriften»  
for å utvikle og endre  
**praksis?**



# «Oppskrift» for praksisendring?



- **VERDI:** Jeg opplever endringen som nyttig og meningsfull (erkjenne behov for endring)
- **MESTRINGSTRO:** Jeg forventer at jeg kan få det til – og andre forventer at jeg kan få det til (mestringsforventning)
- **KOBLING:** Jeg kobler ny atferd til noe jeg alt gjør – ha klart for meg hvilke triggere som skal utløse ønsket atferd eller stoppe uønsket atferd....eks. når jeg ser en jobbannonse på en jobb jeg ikke har hatt, skal jeg....og hvis.....skjer så skal jeg....(if-then planer)
- **FOKUS:** Jeg prioriterer og fokuserer. Jeg velger å gi atferden oppmerksomhet. Og jeg velger ut en atferd/vane å trene på om gangen.....jeg prioriterer prioritering.....





# Eksempel



“The culture at Microsoft has changed from ‘know-it-all’ to ‘learn-it-all’.


Using Microsoft as an example, our culture is focused on a growth mindset, a deep appetite for continual learning and a culture of experimentation and risk taking – trying and learning fast. In place of an appraisal process that pitted employees against one another, staff are now evaluated on how much they have helped their team.

Professor Carol Dweck says that people approach learning with one of two ‘mindsets’. Someone with a fixed mindset will, when stuck, assume they have reached the limit of their abilities. A person with a growth mindset, on the other hand, will see the same problem as a challenge and an opportunity to learn more.



JP Courtois, leder av Microsofts  
Global sale, marketing and Operation





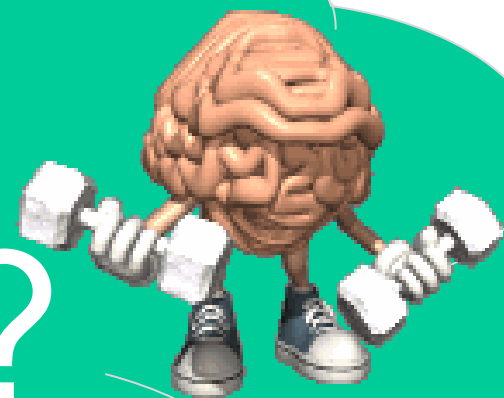
Hva er *det verste* som kan skje om jeg søker en type jobb jeg ikke vet om jeg kan?

Hva er *det beste* som kan skje om jeg søker en type jobb jeg ikke vet om jeg kan?

Så hva kan **jeg** gjøre da?



# Magisk og lett?



# Spørsmål?

#MMM





Takk for i dag og ha  
en riktig GOD  
(smittefri) uke videre!

