

Skubmetoden - Vejledning til foretagsomhed

Anne Kirketerp

Kunsthåndværker, psykolog, Ph.d.

Fri forsker

Craft-psykolog

www.annekirketerp.dk

anne@annekirketerp.dk

Lært hjælpeløshed

Lært hjælpeløshed optræder, når vi mister troen på, at vi kan påvirke vores omgivelser



Peterson & Seligman: (1993). [Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control](#).
New York: Oxford University Press.

FORETAGSOMHED

Kompetencen til at iværksætte forandrende handlinger, som har positiv værdi for mig selv og andre.

Hjælpeløshed/ magtesløshed

Et erkendt problem som opleves vigtigt, men som ikke opleves at kunne blive håndteret.

Skubmetoden – vejen til foretagsomhed



Lært
hjælpeløshed



Rollemodeller



Styrker og
interesser



Mod til at fejle/
Ændring af vaner



Anerkendelse
for handling



Fokus på
næste bedste
skridt



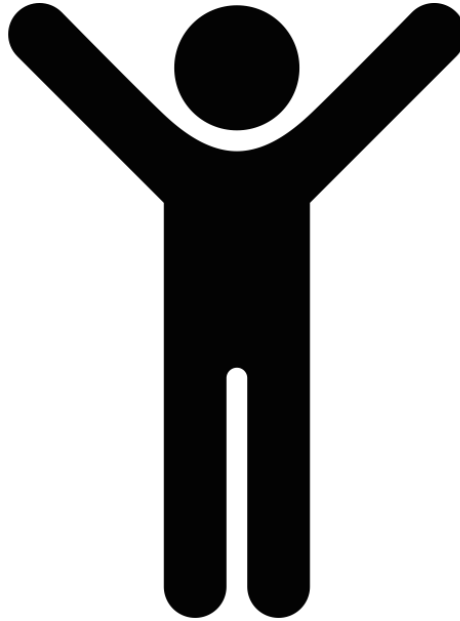
Succes-
oplevelser



Foretagsomme
handlinger

Succesoplevelser

Ikon created by Tina Abi
Hachem from Noun Project



At lykkes med noget nyt er
selvforstærkende og styrker
handlekraften

Gennem succesoplevelser opnår vi: Handlingstillid (self-efficacy)

”individets *forventning* om egen kompetence til at gennemføre en bestemt handling”

(Bandura, 1994)



Bandura, A. (1995). Self-Efficacy in Changing Societies. Cambridge University Press.

Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), Encyclopedia of human behavior, 4, 71-81. New York: Academic Press.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.

Bandura, A. (2015). Moral Disengagement: How People Do Harm and Live with Themselves. New York, NY: Worth.

Konsekvenser:

Mennesker med højt self-efficacy:

Fejl = utilstrækkeligt indsats (ydre forklaringer)

Mennesker med lavt self-efficacy :

Fejl = dårlige evner (indre forklaringer)

OG DET ER OMVENDT VED SUCCESOplevelser!

”Folk undgår aktiviteter og situationer, som de mener, overskrider deres mestrings-strategier”

(Bandura 1994)

Succesoplevelser:

- Kræver at vi lykkes med noget svært!
- Er individuelle og afhængige af vores tidligere oplevelser
- Kræver (ofte) at vi får et kærligt skub for at ændre opfattelsen af det som opleves for svært.

Skubmetoden – vejen til foretagsomhed



Lært
hjælpeløshed



Rollemodeller



Styrker og
interesser



Mod til at fejle/
Ændring af vaner



Anerkendelse
for handling



Fokus på
næste bedste
skridt



Succes-
oplevelser



Foretagsomme
handlinger

Opmærksomhed på "næste bedste skridt"



Det eneste vi har kontrol over er os selv og de midler vi har til rådighed!

Målorienteret Kausal



Forretningsplan

Middelorienteret Effectuel



Små skridt med fuld kontrol

“Næste - bedste skridt”

”Næste bedste skridt”

Det **eneste**, vi har kontrol over, er os selv. Hvis vi hele tiden beskæftiger os med den næste bedste handling, bliver vores handling overkommelig og mulig.



Foretagsomhed styrkes ved:

**At fokusere på det vi har kontrol
over!**



Midler

Skubmetoden – vejen til foretagsomhed



Lært
hjælpeløshed



Rollemodeller



Styrker og
interesser



Mod til at fejle/
Ændring af vaner



Anerkendelse
for handling



Fokus på
næste bedste
skridt



Succes-
oplevelser



Foretagsomme
handlinger

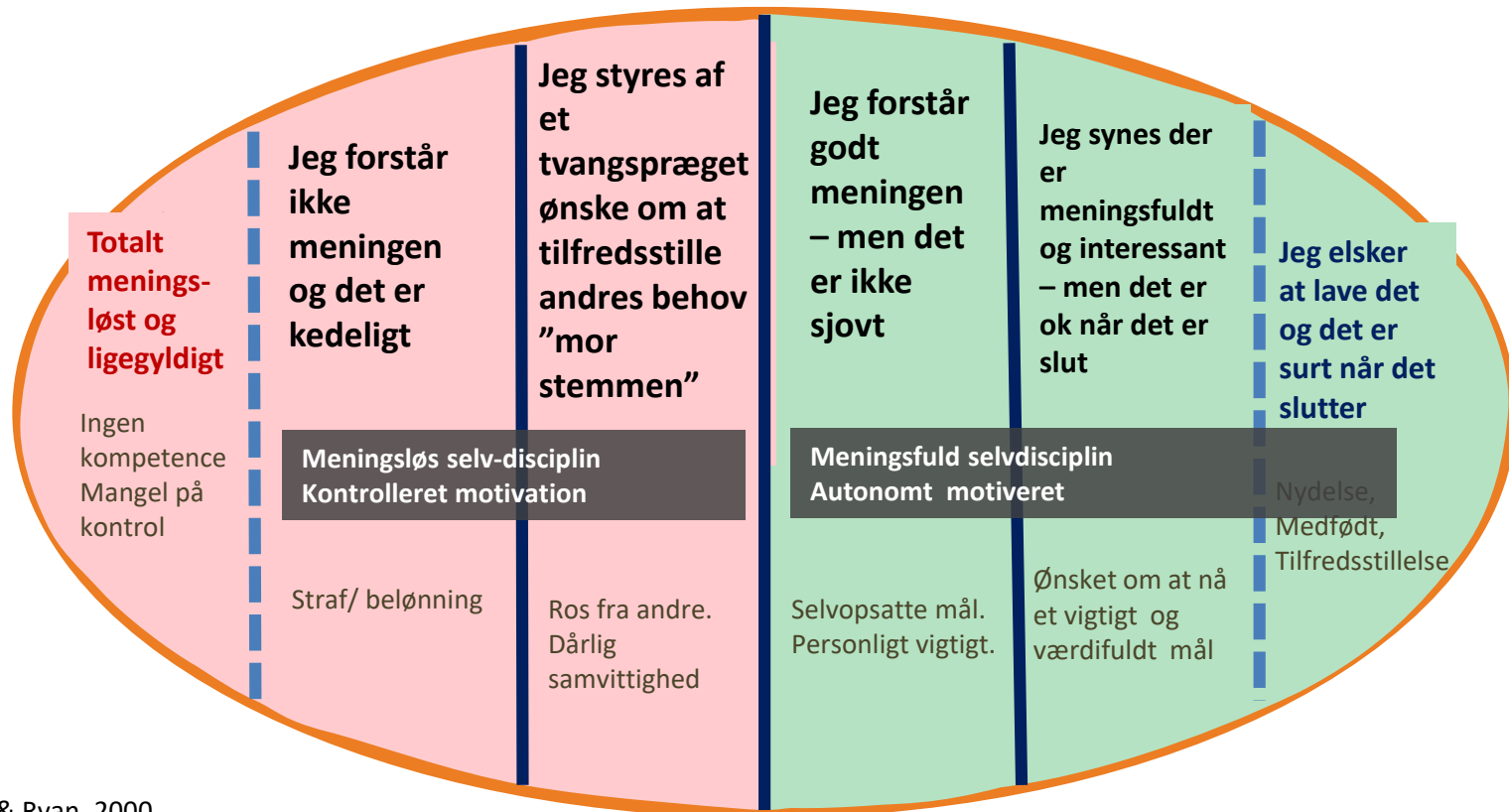
Styrker og interesser

Ikon created by
Boudewijn Mijnlief from
Noun Project

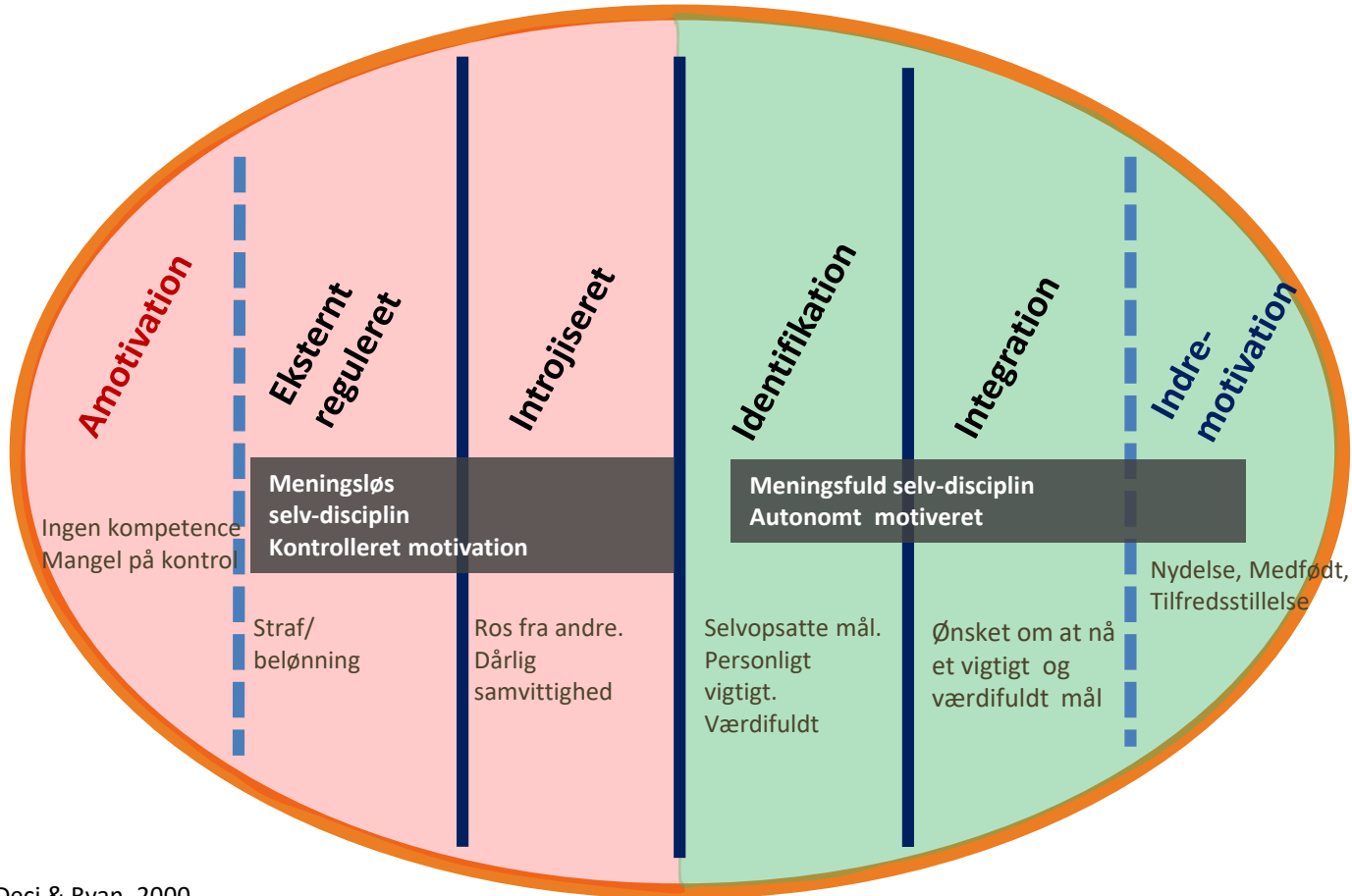


Byg på det vi er gode til OG får
energi af

Ydre og indre motivation

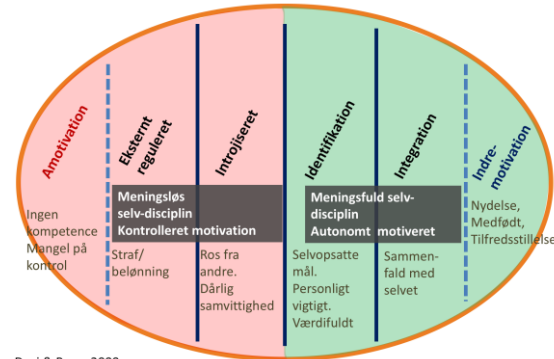


Ydre og indre motivation

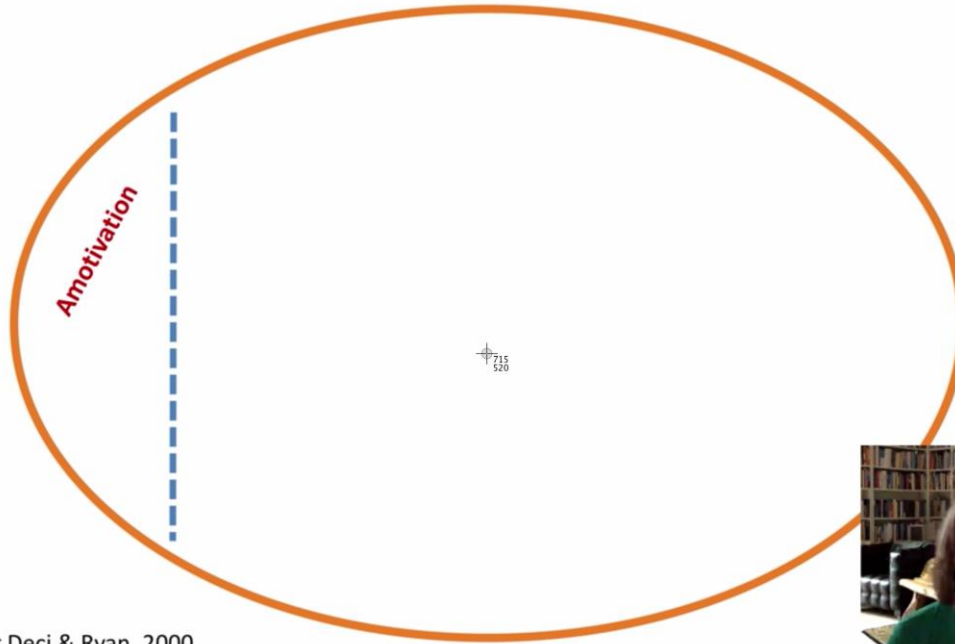


Man støtter autonom motivation (fylder de 3 glas) ved at:

- ✓ Forklare rationaler overbevisende – folk skal have gode begrundelser
- ✓ Give folk konstruktiv og positiv feedback
- ✓ Tage folks perspektiv – lytte – møde folk hvor de er
- ✓ Give folk gode valgmuligheder
- ✓ Give folk gode muligheder for udforskning/tage initiativ



Ydre og indre motivation



Efter Deci & Ryan, 2000.



Skubmetoden – vejen til foretagsomhed



Lært
hjælpeløshed



Rollemodeller



Styrker og
interesser



Mod til at fejle/
Ændring af vaner



Anerkendelse
for handling



Fokus på
næste bedste
skridt



Succes-
oplevelser



Foretagsomme
handlinger

Mod til at fejle



Læring *er* forsøg og fejl- “fail forward”

Mod til at øve sig – plads til at fejle



Læring er forsøg og fejl- “fail forward”

Tips til "at turde fejle"

"Så lda det gik ikke som du havde forventet. Hvis du skulle gøre det om, hvad ville du så gøre?"

1. Bed de andre (elever, studerende) om at komme med forslag "kender I nogen, lda kunne spørge?"
2. Anerkend modet til at gøre noget (processen), selvom det ikke går som ønsket første gang (altså ikke kun resultatet).
3. Lav en "fejl børs" og find løsninger i fælleskab.

Ændring af vaner



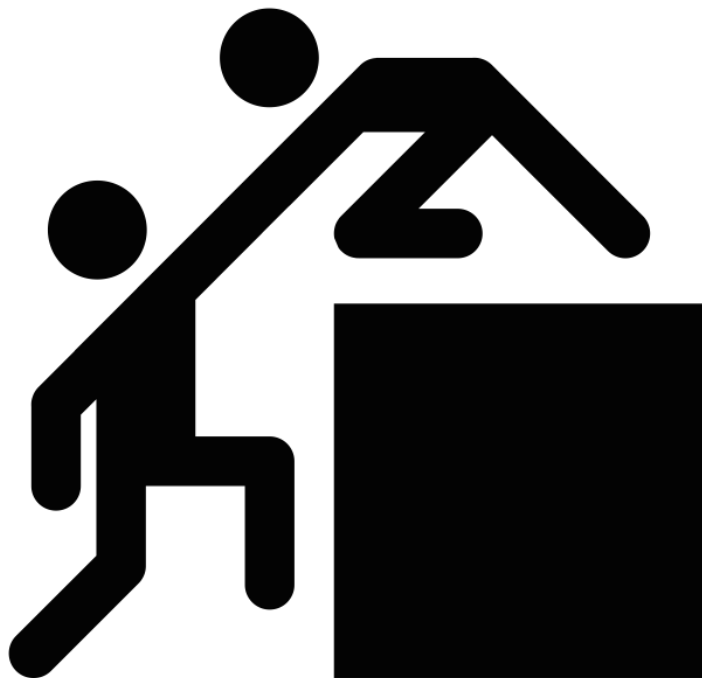
Personlige kompetencer skal
trænes!

Få mod til at ringe/kontakte en person

1. Lav improvisations teater (teater sport) eller/og
2. Skriv de første fire sætninger ned, du vil sige i telefonen
3. Træn dem med en makker. Sig det højt, præcis som det skal siges i telefonen.
4. Gå uden for døren, og ring og sig det i telefonen til én du kender
5. Ring til den rigtige person



Rollemodeller



Vi har brug for en eller flere
nærværende rollemodeller, som kan
anvise de næste trædesten.



Ida:
Brightloops / v Lauge Vagner Rasmussen Tegner Signe Bisgaard Nielsen

Anerkendelse for handling



Man får hvad man måler!

Det som får lys vokser!



- Lav 3 statements om, hvordan I (i jeres vejledning) vil anerkende foretagsomhed.

Eksempelvis:

Det er ikke kun resultatet men modet til at handle som er vigtigt!

Skubmetoden – vejen til foretagsomhed



Lært
hjælpeløshed



Rollemodeller



Styrker og
interesser



Mod til at fejle/
Ændring af vaner



Anerkendelse
for handling



Fokus på
næste bedste
skridt



Succes-
oplevelser



Foretagsomme
handlinger

Foretagsomhed og skubmetoden

- [Danskernes akademi – foretagsomhedsdidaktik](#)

Litteratur:

- Kirketerp, A. L. (2017): Innovation i praksis – Teorien om de små skridts kraft. In: Offentlig administration – kobling mellem teori, profession og praksis. Forlaget Systime Profession.
- Kirketerp, A. L (2016): Innovation i folkeskolen – foretagsomhed som kompetence. Dansk Psykologisk forlag
- Kirketerp, A. L. (2012): Foretagsomhedspædagogik og skubmetoden. Kognition og Pædagogik nr. 83 marts 2012 22. årgang
- Kirketerp, A. L. & Knoop, H. H (2012): Foretagsomhedens psykologi. Kognition og Pædagogik nr. 83 marts 2012 22. årgang
- Kirketerp, A. L. (2011): Skubmetoden og foretagsomhedsdidaktik. In Kirketerp & Greve (Ed): (2011): Entreprenørskabsundervisning – en antologi. Aarhus universitetsforlag.
- Kirketerp, A. L. (2010): Pædagogik og didaktik i entreprenørskabsundervisningen på de videregående uddannelser i et foretagsomhedsperspektiv. Ph.d. afhandling. Syddansk Universitets forlag.

<http://selfdeterminationtheory.org>

Film på YouTube

Foretagsomhed og skubmetoden

<https://www.youtube.com/watch?v=tOOKDvVd6Xg>

Self-efficacy:

<https://www.youtube.com/watch?v=ua2HDwfPdQ8>

Effectuation:

<https://www.youtube.com/watch?v=-5KiCMeAbfI>