

Hold motet oppe

Når noe går galt

TO TYPER MOTIVASJON	2
FRA-MOTIVASJON	2
TIL-MOTIVASJON	2
VÅRE REAKSJONER PÅ NEDERLAG	2
BARN	2
VOKSNE	2
NÅR ROLLEN GLIPPER	3



Motivasjon og
reaksjon

To typer motivasjon:

Fra-motivasjon:

- Et ønske om å unngå noe, for eksempel nederlag
- Fører oss halvveis mot et mål

Til-motivasjon:

- Et ønske om å oppnå noe, for eksempel suksess
- Driver oss framover der hvor Fra-motivasjon slipper

Våre reaksjoner på nederlag

Barn:

- Gir ikke opp ved første motstand
- Gjør nye forsøk
- Lærer av feil
- Drives av til-motivasjon (jeg SKAL et eller annet, for eksempel lykkes)

Voksne:

- Har en tendens til å gruble over sine feil
- Gir opp altfor tidlig, når en ikke får til noe
- Skammer seg og skjuler følelser
- Drives ofte av fra-motivasjon (jeg SKAL IKKE et eller annet, for eksempel mislykkes)

Å kunne tenke som et barn, kan derfor være nyttig!



Når rollen glipper

Når rollen glipper

- Husk at **du likevel har kommet langt!**
 - Du har blitt sett på som en aktuell kandidat
 - Du var vurdert til rollen
- **Ha et positivt syn på avslaget**, ikke ta det som et personlig nederlag
 - Ett eller flere avslag betyr ikke at det er noe galt med deg eller dine prestasjoner
 - Alt skjer av en grunn! Kanskje venter det noe enda bedre rett rundt hjørnet?
 - Du utvikler deg og lærer noe om deg selv i selve søknadsprosessen
 - Du blir bevisst på det du er god på, som du kan gjerne fremheve oftere
 - Kanskje oppdager du til og med et nytt talent?
- **Takk for audition / prøvefilmingen**, og svar at du er åpen for andre prosjekter / fremtidig samarbeid.
 - Du er fortsatt aktuell til andre roller!
- **Tenk rasjonelt**: Hva er oddsene for å få rollen? Et lite pekepinn kan du få ved å få vite hvor mange som har søkt. Enkelte selskap opplyser om dette i sine standardsvar ved avslag.
 - Uansett hvor dårlige odds, så er sjansen der!
 - Før eller senere vil det bli din tur til å lande rollen
- **Ha rett fokus**: Tar du med deg gode eller vonde følelser videre til neste søknadsprosess? Det du tar med deg, preger deg og dine prestasjoner. Men du har et valg her – bli bevisst hvilke følelser du sitter igjen med, og snu de negative tankene om til noe positivt.
- **Engasjer deg mye som statist**: Å få nei på søknad til en større rolle, er det rett å se på dette som et nederlag.
 - Flere "ja" gir mestringsfølelse
 - Du opprettholder flyten av jobb
 - Du får mer erfaring
 - Du har det gøy på jobb 😊
- **Evaluer gode prestasjoner**
 - Se gjennom de søknadene som "solgte deg inn" som aktuell kandidat og førte deg til audition / prøvefilming
 - Hva gjorde du bra på tidligere søknader? Gjør mer av det, og gjør det igjen!