

# MOTIVATIONSLYFTET

– ETT PROGRAM I SJÄLVLEDARSKAP  
FÖR VÅRA BARN OCH UNGDOMAR I SKOLAN

---



**MOTIVATIONSLYFTET**

BY Star for Life 

ORGANISATION

# VI STÄRKER BARN OCH UNGDOMAR I DERAS SJÄLVLEDARSKAP

---

Motivationslyftet by Star for Life erbjuder grund- och gymnasieskolor i Sverige en metod och arbetsmaterial som strukturerat och forskningsbaserat tränar barn och ungdomars självledarskap och ansvarstagande för skolarbete, hälsa och samhället.

Star for Life startade sin verksamhet i Sydafrika 2005 och har sedan dess spridits till fler regioner och länder. År 2013 påbörjades arbetet med att utveckla verksamheten till Sverige och att anpassa metodiken och programmet till den svenska skolan. Star for Life Group har en gemensam vision – att stärka ungdomars själv-

ledarskap, stärka den fysiska och psykiska hälsan samt skapa engagemang och förutsättningar för sin egen och samhällets framtid.

Motivationslyftets metodik utgår från den svenska läroplanens övergripande mål, barnkonventionen och FN's globala hållbarhetsmål.



VARFÖR BEHÖVS MOTIVATIONSLYFTET?

# DET FINNS INGEN GENVÄG TILL BÄTTRE SJÄLVKÄNSLA ELLER MOTIVATION

---

Motivationsträning handlar precis som fysisk träning om att stärka konkreta förmågor och kompetenser för att långsiktigt öka den mentala konditionen. Och precis som i den fysiska träningsvärlden så är resultatet och effekten en fråga om kontinuitet.

Tack och lov är hjärnan plastisk och kan tränas oavsett ålder och utgångsläge. Syftet med Motivationslyftet är att träna ungdomars förmåga att skapa en hållbar och självdriven prestationsförmåga och slutligen öka sin hälsa och sitt välmående.

Vi lever i en tid med hög förändringstakt och otaliga valmöjligheter som ställer höga krav på oss. I många rekryteringsprocesser likställs vikten av personliga kompetenser med kunskapsmeriter. Människors uthållighet, självmotivation och kreativa problemlösningar är egenskaper som värdesätts av framtidens arbetsgivare.

Den totala kostnaden för psykisk ohälsa i Sverige uppgår till 70 miljarder kronor årligen. Socialstyrelsen rapporterar att psykisk ohälsa hos barn i åldrarna 10–17 år har ökat med över 100 procent på tio år samtidigt som allt fler lämnar skolan med otillräcklig kunskapsnivå. Vi är övertygade om att ett konsekvent och långsiktigt arbete med att höja ungas motivation genererar till såväl bättre hälsa och ökade prestationer. Detta leder i sin tur att fler elever når godkända betyg. Skolan behöver rusta ungdomar för att möta framtidens krav, både i vuxenlivet och på arbetsmarknaden.

70 000 000 000

Den totala kostnaden för psykisk ohälsa i Sverige uppgår till 70 miljarder kronor årligen.

+100 %

Psykisk ohälsa hos barn i åldrarna 10–17 år har ökat med över 100 procent på tio år.

# METOD

Motivationslyftet symboliseras genom en stjärna bestående av fem spetsar motsvarande fem arbetsmoduler. I varje modul arbetar deltagaren med ett antal mentala förmågor som tränas på olika sätt och med olika verktyg. Metoden är uppbyggd kring psykologiska arbetsmetoder och vetenskaplig forskning och bottnar i tre vetenskapliga områden: psykologiforskning, hjärnforskning och pedagogikforskning.



**MODUL 1**  
**VÄRDERINGAR OCH MÅLBILDER**  
Modulen handlar om förståelsen kring varför vår hjärna behöver konkreta målbilder och drömmar på kort och lång sikt. Vilken betydelse har våra undermedvetna värderingar för majoriteten av våra beslut och beteenden?

**MODUL 2**  
**MOTIVATION OCH DRIVKRAFT**  
Våra emotionella drivkrafter kan påverka vår motivation för att driva våra tankar till handlingar. Likt ett nyårslöfte kan engagemanget för en målbild kännas starkt för ett ögonblick men tappar sin kraft redan kort därefter. Modul 2 handlar om hur man håller sin motivation levande på lång sikt.

**MODUL 3**  
**VILJA OCH BESLUT**  
Denna modul fokuserar på att utforska och styra över den personliga viljestyrkan.

Hur påverkar t ex stress och grupstryck alla de beslutssituationer som vi hamnar i dagligen? Deltagare tränas i att hantera konkreta beslutssituationer under grupstryck, beslutsångest och ambivalens.

**MODUL 4**  
**HÄLSA OCH INLÄRNING**  
Vi behöver sömn, näring, vatten och motion för att vår hjärna överhuvudtaget ska fungera. Utöver det behöver vi aktiveras och utmanas – både för att komma ihåg det vi redan har lärt oss och för att utvecklas.

**MODUL 5**  
**KOMMUNIKATION OCH HÅLLBAR UTVECKLING**  
Denna modul syftar till att skapa förutsättningar för samarbete och kommunikation. Eleverna tränar förmågor som empati, effektiv kommunikation och konflikthantering.

## STAR FOR LIFE


Star for Life är en icke vinstdrivande organisation som grundades 2005 och arbetar med utbildning för att stärka ungdomars självkänsla, hjälpa dem leva ett liv fritt från aids och visa dem att de kan påverka sin egen framtid. Skolprogrammet finns nu i mer än ett hundra skolor i södra Afrika.

Star for Lifes arbete utgår ifrån FN:s konvention om barns rättigheter samt FN:s millenniemål, som ytterst syftar till att skapa hållbara och rättvisa samhällen.

Star for Life är en insamlingsstiftelse med 90-konto och är politiskt och religiöst oberoende. Sedan starten har 350 000 elever genomgått motivationshöjande träning och hälsoutbildning genom Star for Lifes arbete i Sydafrika och Namibia.



## MOTIVATIONSLYFTET

BY Star for Life 

---

För mer information, gå in på [motivationslyftet.se](http://motivationslyftet.se)



idéer  
för livet  
skandia:



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN