



Svårt att välja?

– Utforska

ambivalensen

Thom Orbelius

ambivalens???

<b>Förklara (Nuläge)</b>	<b>Skippa (Förändra)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>+ Rolig detalj</li><li>+ Publiken har samma definition</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Snabbare</li><li>+ De kan fråga efteråt</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Alla vet redan</li><li>- Det tar tid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Några kanske inte vet</li></ul>

Ska jag  
skippa?

# Ska jag skippa?





Svårt att välja?

– Utforska

ambivalensen

Ambivalens

- korset
- utforskning

Nuläge	Förändring



## Förklara (Nuläge)

- + Rolig detalj
- + Publiken har samma definition

- Alla vet redan
- Det tar tid

## Skippa (Förändra)

- + Snabbare
- + De kan fråga efteråt

- Några kanske inte vet

## Förklara (Nuläge)

- + Rolig detalj
- + Publiken har samma definition

- Alla vet redan
- Det tar tid

## Skippa (Förändra)

- + Snabbare
- + De kan fråga efteråt

- Några kanske inte vet


Förklara (Nuläge)	Skippa (Förändra)
<ul style="list-style-type: none"><li>+ Rolig detalj</li><li>+ Publiken har samma definition</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Snabbare</li><li>+ De kan fråga efteråt</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Alla vet redan</li><li>- Det tar tid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Några kanske inte vet</li></ul>

Förklara (Nuläge)	Skippa (Förändra)
<ul style="list-style-type: none"><li>+ Rolig detalj</li><li>+ Publiken har samma definition</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Snabbare</li><li>+ De kan fråga efteråt</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Alla vet redan</li><li>- Det tar tid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Några kanske inte vet</li></ul>

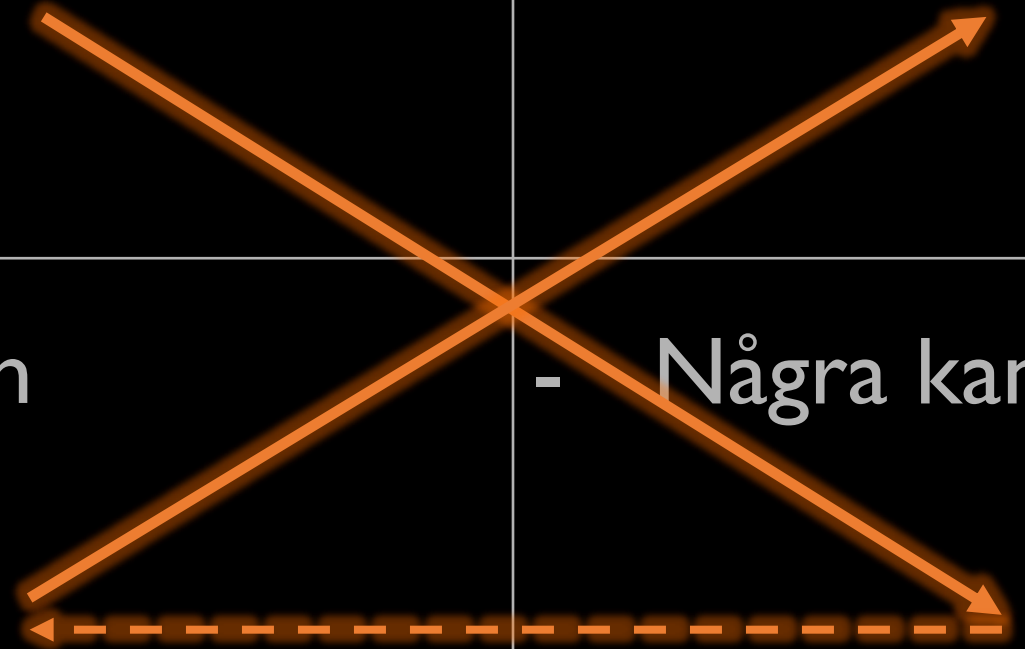
Förklara (Nuläge)	Skippa (Förändra)
<ul style="list-style-type: none"><li>+ Rolig detalj</li><li>+ Publiken har samma definition</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Snabbare</li><li>+ De kan fråga efteråt</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Alla vet redan</li><li>- Det tar tid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Några kanske inte vet</li></ul>

<b>Förklara (Nuläge)</b>	<b>Skippa (Förändra)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>+ Rolig detalj</li><li>+ Publiken har samma definition</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Snabbare</li><li>+ De kan fråga efteråt</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Alla vet redan</li><li>- Det tar tid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Några kanske inte vet</li></ul>

Förklara (Nuläge)	Skippa (Förändra)
<ul style="list-style-type: none"><li>+ Rolig detalj</li><li>+ Publiken har samma definition</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Snabbare</li><li>+ De kan fråga efteråt</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Alla vet redan</li><li>- Det tar tid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Några kanske inte vet</li></ul>



Förklara (Nuläge)	Skippa (Förändra)
<ul style="list-style-type: none"><li>+ Rolig detalj</li><li>+ Publiken har samma definition</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Snabbare</li><li>+ De kan fråga efteråt</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Alla vet redan</li><li>- Det tar tid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Några kanske inte vet</li></ul>





Visuella  
Analogia  
Skolor

# Visuella Analoga Skalar



*”Varför inte lägre?”*

*”Vad kan höja?”*

Explain (No Change)

Skip (Change)

+ Funny detail

+ Faster

+ Audience have the  
same definition

+ They can ask in the Q&A  
session

- Everyone already knows

- Audience do not know

- Takes time

# Motivation

**Explain (No Change)**

**Skip (Change)**

+ Funny detail

+ Faster

+ Audience have the  
same definition

+ They can ask in the Q&A  
session

- Everyone already knows

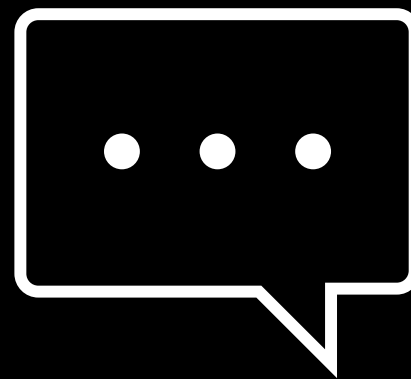
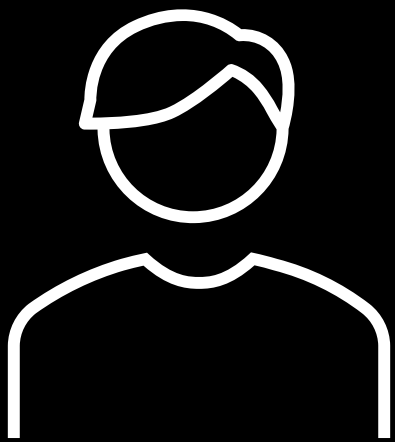
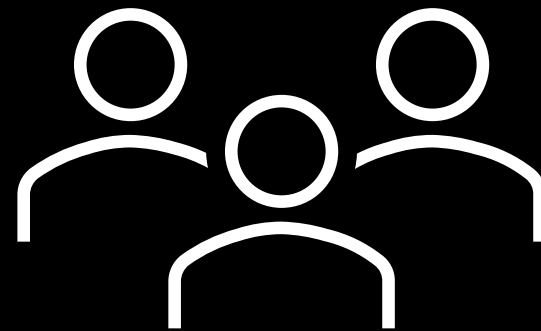
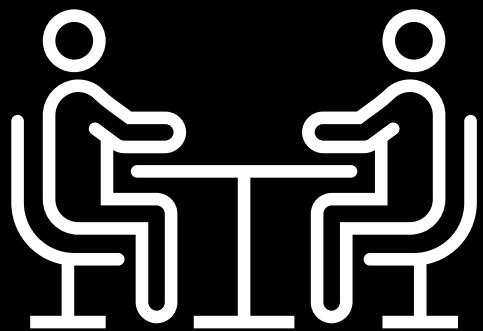
- Audience do not know

- Takes time

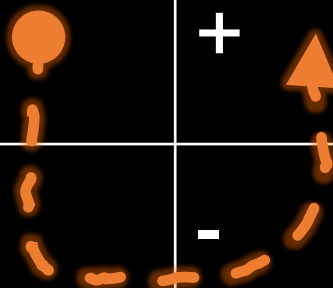
# Motivation

# Motiverande Samtal

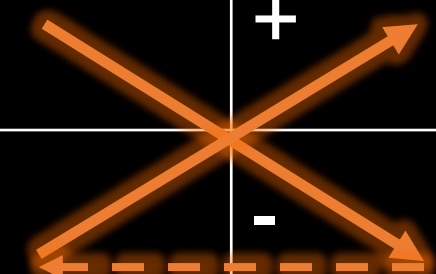
*Motivational Interviewing*



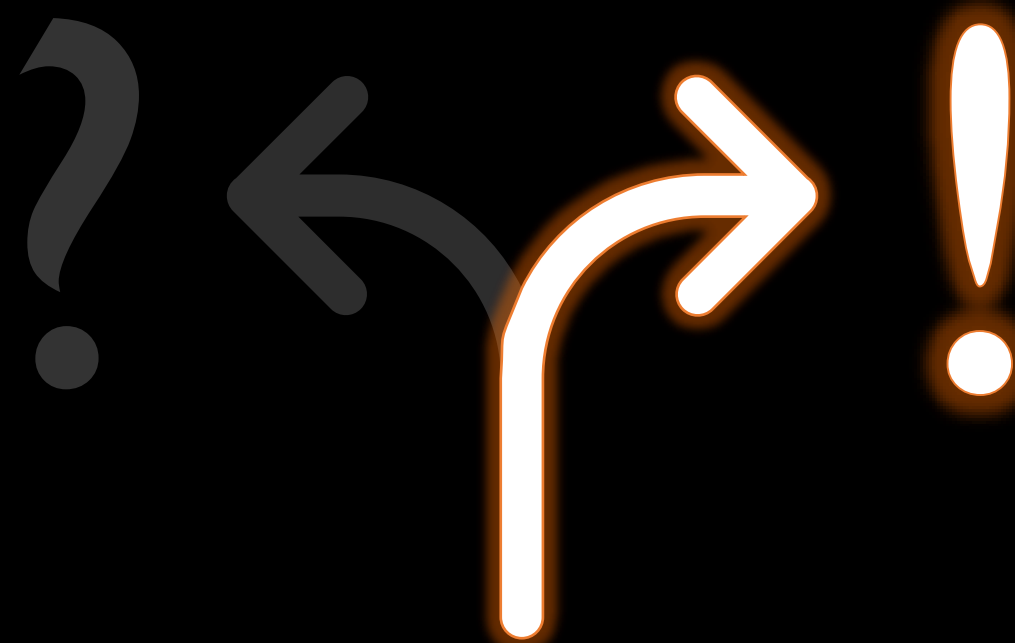
Nuläge	Förändring
+	+
-	-



Nuläge	Förändring
+	+
-	-

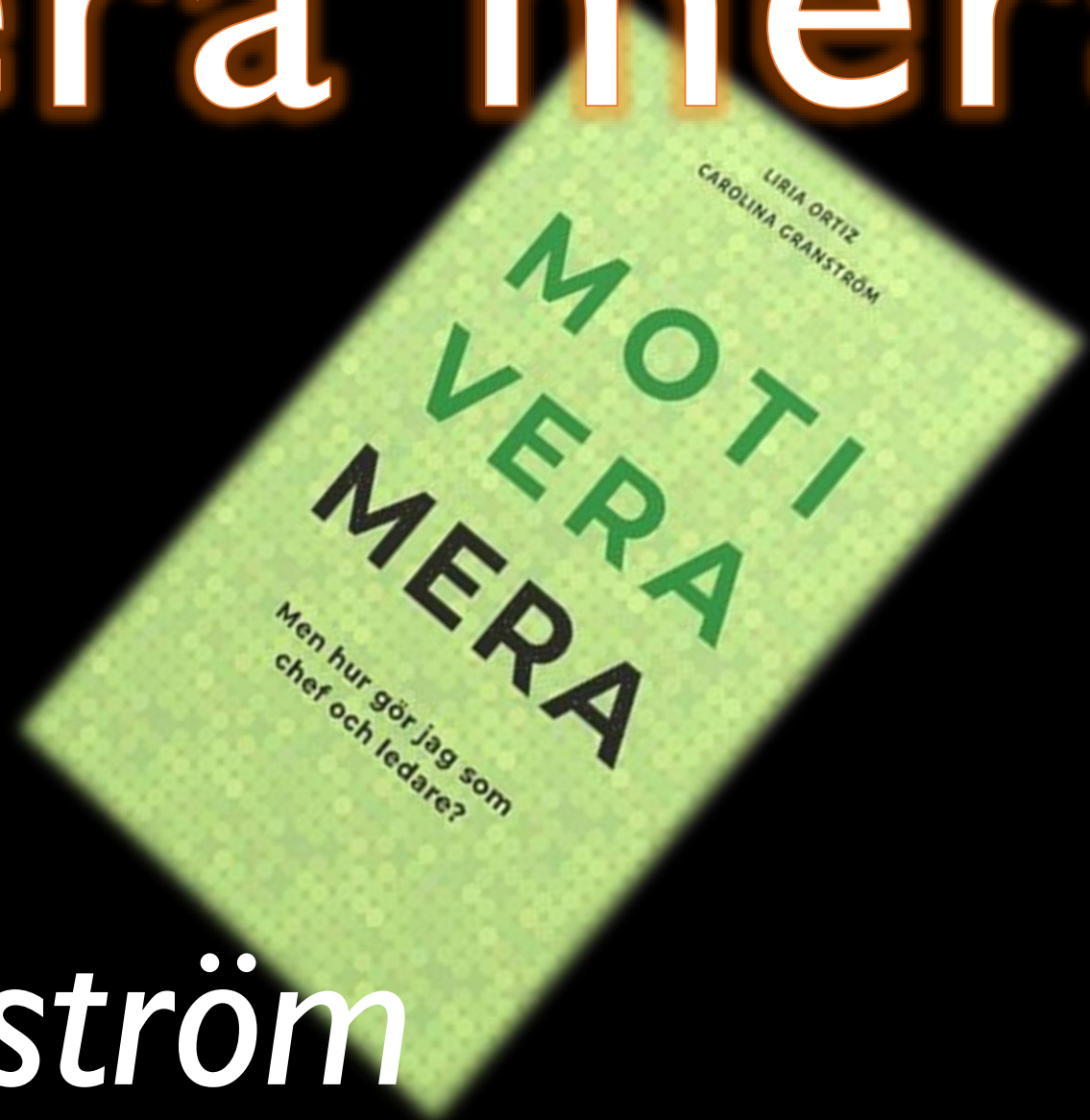


## Visuella Analoga Skalar





# Motivera mera



*Liria Ortiz*

*Carolina Granström*

# Tack!

Thom Orbelius

[thom@deltamind.se](mailto:thom@deltamind.se)

<https://linkedin.com/in/thomorbelius>