*Den magiske regel for forandring er ikke at opnå det perfekte resultat i dag, men at gentage den rigtige handling i morgen.*

**James Clear**, bestseller forfatter til bogen Atomic Habits



JEG HEDDER

# HENRIK

- *Foredragsholder*
- *Forfatter*
- *Podcast-vært*
- *Direktør for kreativt adfærdsbureau med speciale i implementering*
- *Afholdsmand*
- *Far til tre sønner*



© WElearn A/S 2025



# SNEAKERS




# SNICKERS

© WElearn A/S 2025

# *Få det til at ske …*

## ***Hvordan kommer vi fra inspirationer og intentioner fra vores seminar til handling på mandag?***



***Jeg kan hjælpe jer med at starte***

*samtaler om adfærd*

© WElearn A/S 2026

# Dagens opgave

*"Hvis vi tænker os selv som aktører, der arbejder for at skabe gode hjem med adgang til uformelle fællesskaber og/eller de demokratiske beslutningsprocesser for beboere med mange forskellige baggrunde, hvad skal vi så gøre i morgen....."*

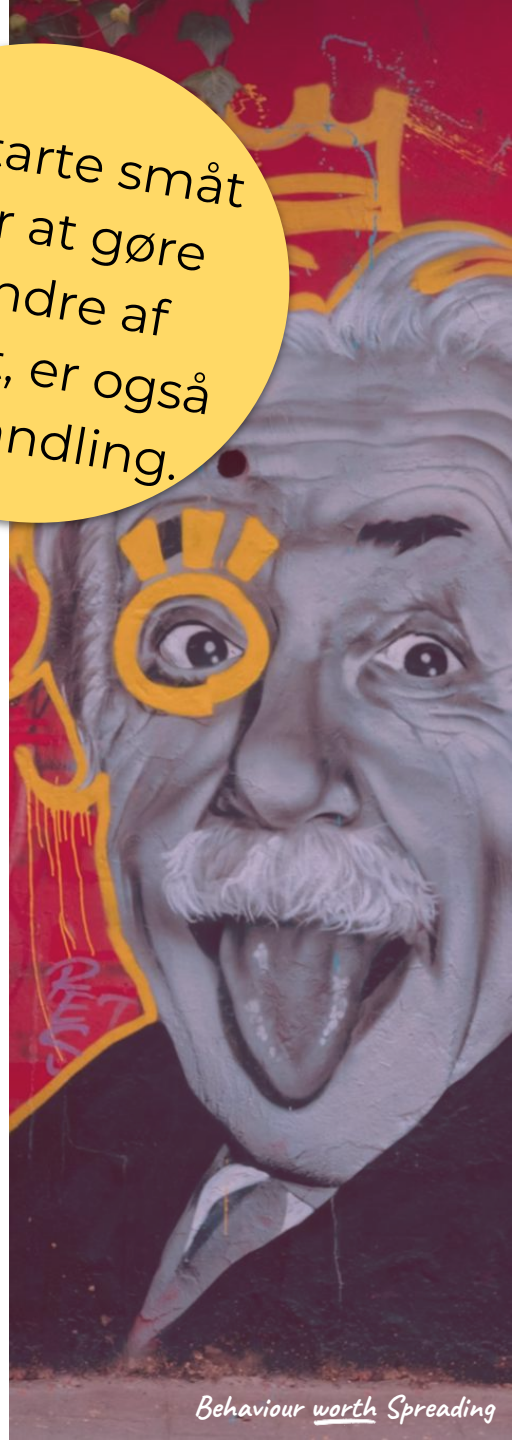
**Hvilke små mikrohandlinger kan vi gøre, der understøtter:**

1. **Demokrati**
2. **Fællesskab**
3. **Gode hjem**



# Banalt & basalt kan ofte være genialt

At starte småt eller at gøre mindre af noget, er også en handling.




© WElearn A/S 2025

Den ***17. nov*** 2024
kl. 13.28




© WElearn A/S 2025

# LIVETS

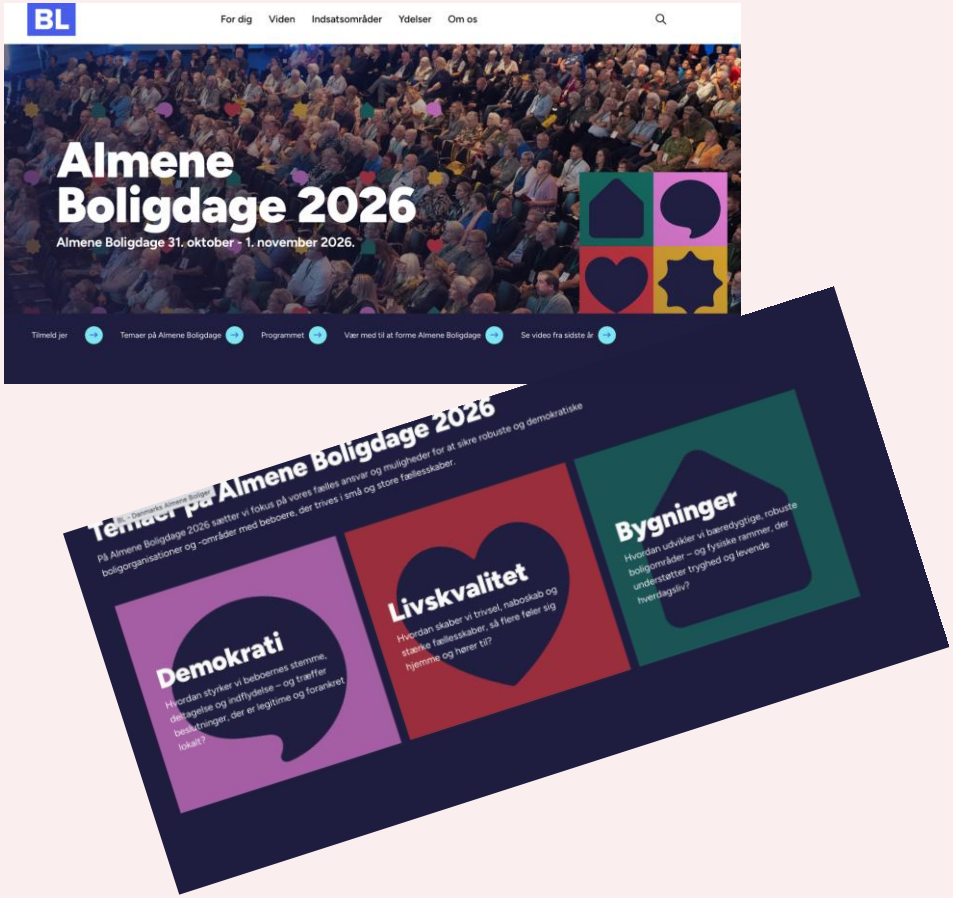


# ARBEJDETS

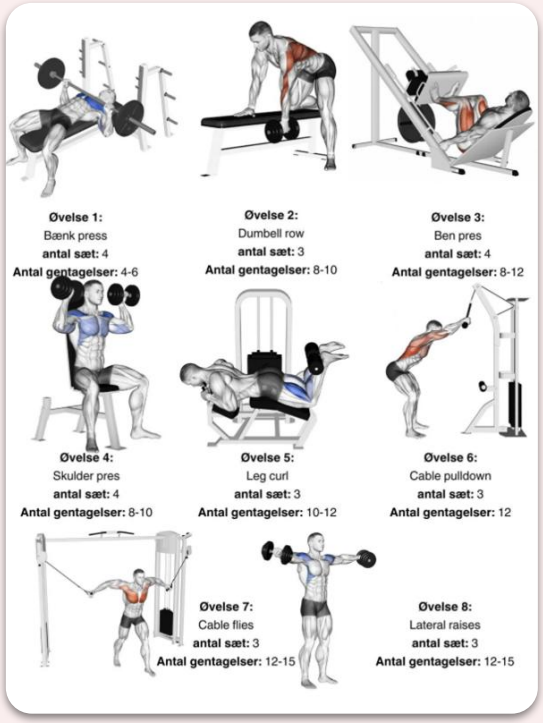
© WElearn A/S 2025

Behaviour worth Spreading

**Fra** et opdrag med klare ~~*intentioner*~~ og et ~~*'hvad'*~~ beskrevet med ord




**Til** et træningsprogram med ~~*'hvordan'*~~ og plads til ~~*eksperimenter*~~ med mikrohandlinger med resultat, fejl og læring




© WElearn A/S 2025

# DIN FÅ-DET-TIL-AT-SKE PLAN

*Tre mikrohandlinger*

**DEMOKRATI**

**FÆLLESSKAB**

**GODE HJEM**

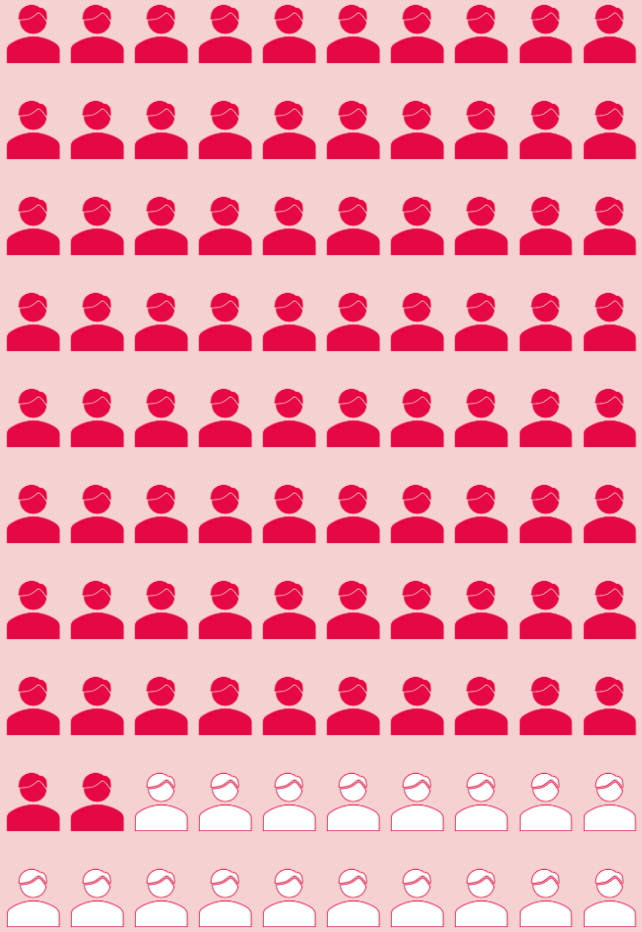
**HVEM KAN VÆRE MIN VANEVEN?**

**HVAD GØR VI PÅ MANDAG?**

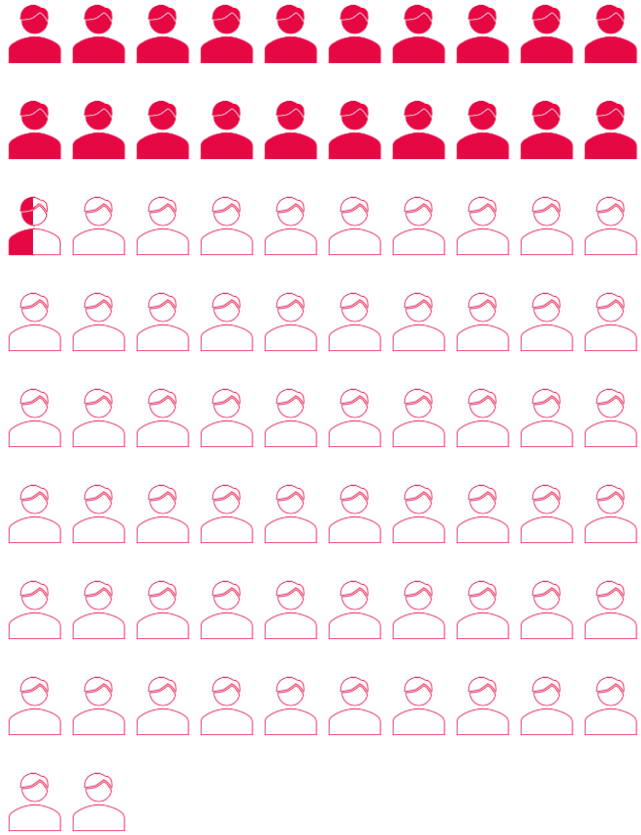
# *Hvorfor bliver gode strategiske ambitioner og intentioner sjældent til synlig adfærd med resultat?*

© WElearn A/S 2026

**82%** ønsker at leve bæredygtigt



**22%** af dem har aktivt ændret adfærd



© WElearn A/S 2024

# *KENDER I det?*

*”Jeg har jo sagt det, hvorfor gør de (kollegerne) det så ikke?”*

- **Sagt** er ikke (nødvendigvis) lig med hørt
- **Hørt** er ikke (nødvendigvis) lig med forstået
- **Forstået** er ikke (nødvendigvis) lig med accepteret
- **Accepteret** er ikke (nødvendigvis) lig med handling

.... **gabet** mellem intention og handling er ikke oversat!




© WElearn A/S 2024

# 1 Gode intentioner holder ikke alene

### Det bøvler

I Paschal Sheerans forskning handler omkring halvdelen af dem, der har en god intention, ikke på den.

### Det virker

**Konkrete når–så-planer.** En metaanalyse af 94 studier (Gollwitzer og Sheeran 2006) viser en markant effekt på gennemførslen, når man har besluttet hvornår og hvor.

©WElearn A/S 2026

# 2 Det hastende fortrænger det vigtige

### Det bøvler

Studier af den såkaldte *mere urgency effect* (Zhu, Yang og Hsee 2018) viser, at vi vælger opgaver med kort deadline, også når andre opgaver giver mere værdi.

### Det virker

**At beskytte det vigtige på forhånd.**
Det sker ved at give det et navn og et tidspunkt i kalenderen, før ugen fyldes op.

©WElearn A/S 2026

# 3 Kultur ændres ikke på en konference

### Det bøvler

Én inspirerende dag skaber energi, men ingen vane.

### Det virker

**Gentagelse over tid.** I Lally m.fl.s studie (2010) tog det i gennemsnit 66 dage, før en ny adfærd blev automatisk. Spændet var dog stort, fra 18 til 254 dage. Derfor tæller rytme og opfølgning mere end intensitet.

©WElearn A/S 2026

# De tre typiske intention-handlings-gab

## i forhold til at få det til at ske med demokrati, fællesskab og gode hjem på mandag

*1*

### Demokrati

- **Intention:** Vi vil gerne have flere og nye beboere med i de demokratiske beslutninger.
- **Gab til handling:** Vi inviterer som vi plejer, med et opslag i opgangen og en lang dagsorden. Det er de samme 12, der kommer.

*2*

### Fællesskab

**Fællesskab**

- **Intention:** Vi vil gerne have, at naboerne kender hinanden og føler sig hjemme.
- **Gab til handling:** Fællesskab bliver til et arrangement to gange om året, som de samme få planlægger og bærer.

*3*

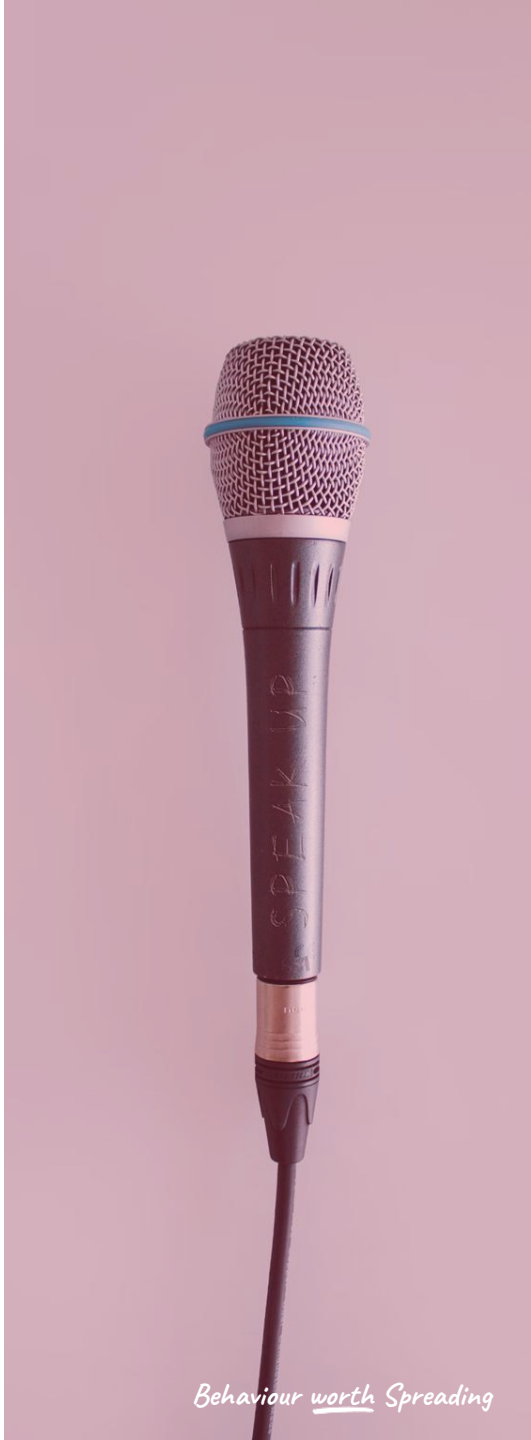
### Gode hjem

- **Intention:** Vi vil gerne have trygge, velholdte boligområder med levende hverdagsliv.
- **Gab til handling:** Det bliver til en helhedsplan om fem år, mens den ødelagte lampe hænger i et halvt år.

©WElearn A/S 2026

# Tjek ind 1

Kan I genkende de tre intention-handlings gab fra jeres hverdag? Hvis ja, hvordan oplever I det? Hvis ikke, er det så fordi, der andre gab mellem intentioner og handlinger hos jer?




© WElearn A/S 2025

***Hvordan får vi det til at ske? Fokuser på hvor I skal starte på mandag og hvilken mikrohandling I kan foretage jer?***

© WElearn A/S 2026

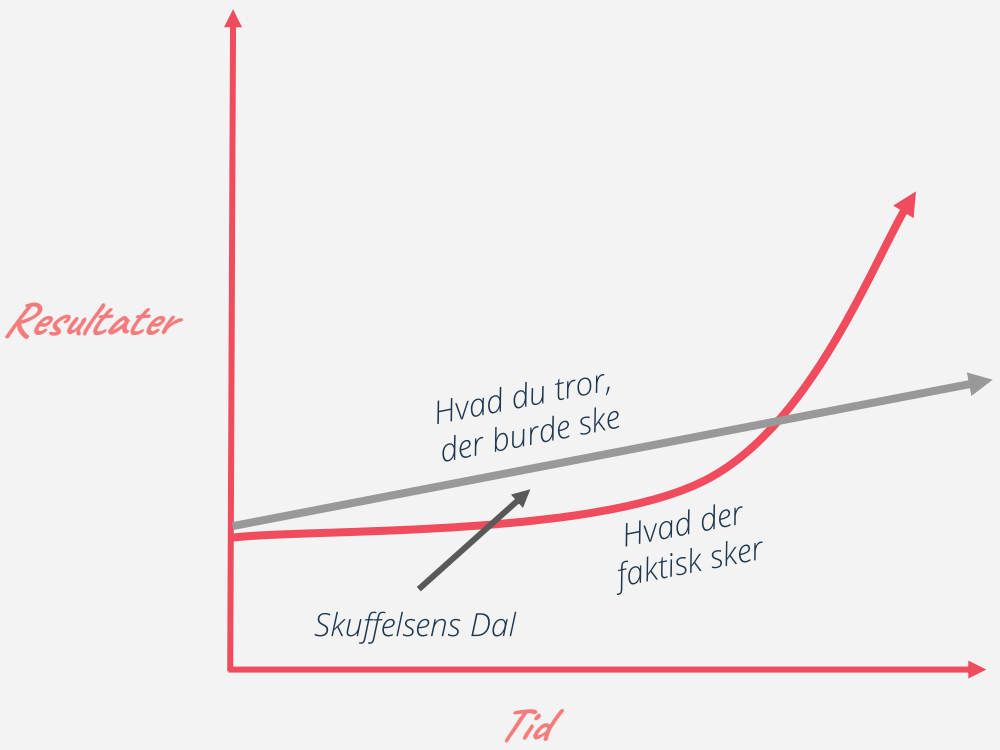
# HVORFOR DET ER SVÆRT

## AT BYGGE NYE VANER

**Succes** er et produkt af **daglige vaner**

Dine resultater kommer som **en forsinket effekt af dine vaner**

Plateauet for **latent potentiale** viser os, hvorfor det kan være svært at bygge vaner.




© WElearn A/S 2024

# **Sådan tester du**, om du har fat i en mikrohandling

SPAREKASSEN SJÆLLAND-FYN

Hjælp jeres medarbejdere med at gøre deres mikrohandling helt konkret...

Spørg eksempelvis:

- Hvad vil du gøre?
- Hvor vil du gøre det?
- Hvornår vil du gøre det?

Følg op løbende hvordan det går, evaluer og juster løbende.

Brug også kvikguiden her:




© WElearn A/S 2025

# Eksempler på mikrohandlinger

*som I kan bruge som afsæt for små praksis eksperimenter og samtaler om ønsket adfærd, der understøtter at I lever, tænker og handler i overensstemmelse med jeres intentioner*



# DIN FÅ-DET-TIL-AT-SKE PLAN

*Tre mikrohandlinger*

**DEMOKRATI**

**FÆLLESSKAB**

**GODE HJEM**

**HVEM KAN VÆRE MIN VANEVEN?**

**HVAD GØR VI PÅ MANDAG?**

# Demokrati

*Tre mikrohandlinger*

## 1



### Spørg tre personligt

**Når** jeg møder en beboer, jeg ikke har set til møder før, **så** siger jeg: "Vi skal beslutte X – jeg vil gerne høre, hvad du synes."

## 2



### Én hverdagsnær beslutning øverst i invitationen

**Når** vi sender invitationen ud, **så** står den konkrete beslutning i første linje.

## 3



### "I sagde – vi gjorde"

**Når** et møde er slut, **så** hænger vi inden for en uge en seddel op: Det sagde I. Det besluttede vi. Derfor.

*Mikrohandlinger der understøtter, at vi kommer tættere på den unges hverdag*

© WElearn A/S 2026

# Fællesskab

*Tre mikrohandlinger*

*1*



## Velkomst inden for 14 dage

**Når** vi får besked om en indflytning, **så** banker én på med en konkret invitation.

*2*



## Samme sted, samme tid, hver uge

**Når** det er torsdag kl. 16, **så** står kaffen ved postkasserne, også selvom kun to kommer.

*3*



## Lær navne

**Når** jeg hilser på en nabo eller beboer, **så** siger jeg mit navn og spørger om deres.

*Mikrohandlinger der understøtter, at vi kommer tættere på den unges hverdag*

© WElearn A/S 2026

# Gode hjem

*Tre mikrohandlinger*

*1*



## Tryghedsvandring i mørke

**Når** det bliver mørkt i november, **så** går beboere og drift én runde og skriver de tre mest utrygge steder ned.

*2*



## 48-timers-reglen

**Når** nogen melder graffiti, en knust rude eller en død lampe, **så** er den udbedret eller adresseret inden for 48 timer.

*3*



## Ét sted, beboerne selv bestemmer over

**Når** vi planlægger næste udeprojekt, **så** lader vi beboerne vælge og lave ét element selv.

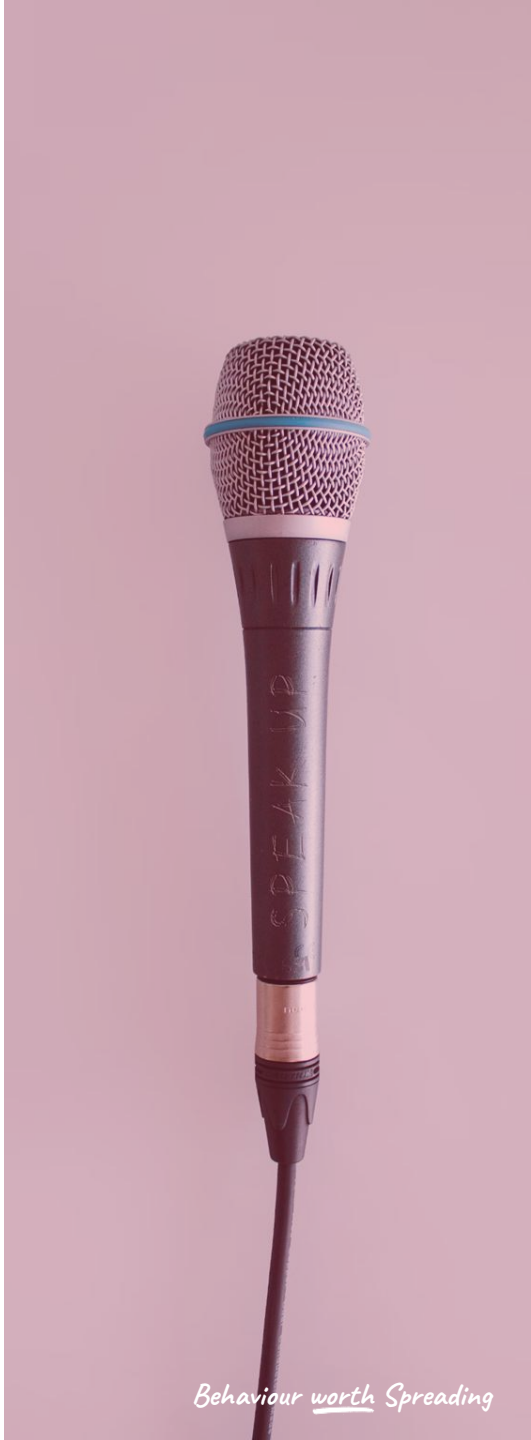
*Mikrohandlinger der understøtter, at vi kommer tættere på den unges hverdag*

© WElearn A/S 2026

# Tjek ind 2

Hvilke små, konkrete handlinger – mikrohandlinger – kunne I forestille jer at afprøve i jeres hverdag, for at mindske afstanden mellem intention og handling i forhold til at implementere forandringer.

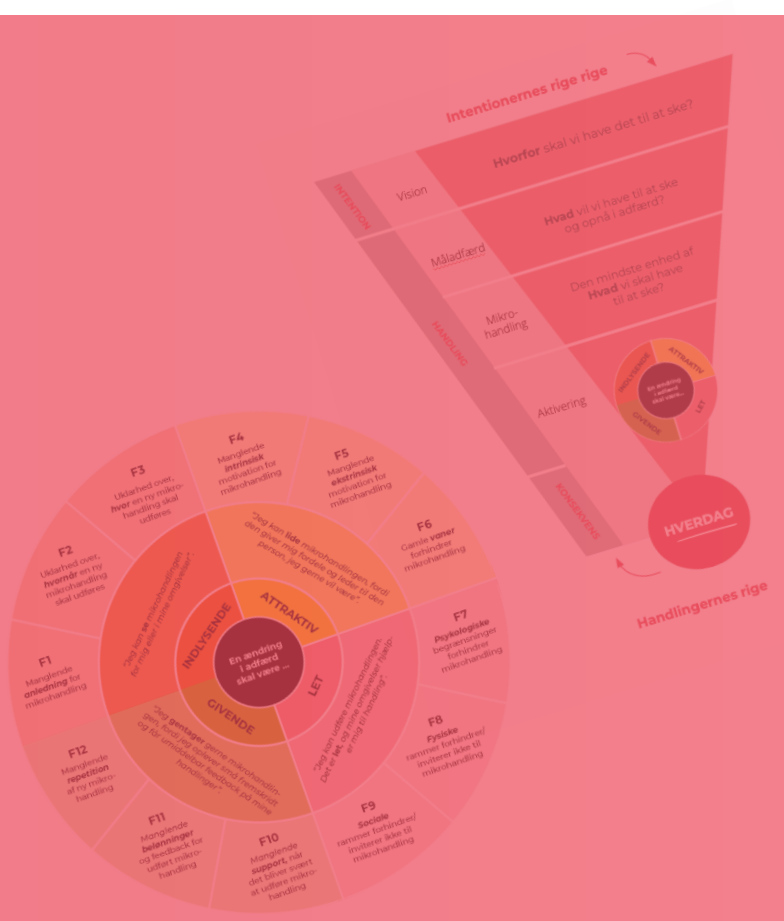
Tal først med dig selv og derefter sammen om, hvad der kunne være realistisk at teste i en prøveperiode med praksistest.




© WElearn A/S 2025

# OPSUMMERING

*Den ene ting, du skal have modet til at tro på*




© WElearn A/S 2025

# Få det til at ske guide

### Vælg én, og gør den konkret.

Én mikrohandling med hvad, hvornår og hvor. Hvis den ikke kan stå i kalenderen, er den ikke konkret nok.

### Gør den synlig.

Sig den højt, og del den med teamet. Din vaneven spørger ind om to uger. Synlighed er det, der gør adfærd til kultur.

### Gentag og justér.

Gør det samme i fire uger, før du vurderer det. Hvis det ikke virker, så gør det mindre, ikke større. Vaner bygges af gentagelse. Husk det tager i gennemsnit 66 dage.




©WElearn A/S 2026

**Hvad er den ene ting du skal vide, hvis du vil praktisere adfærdsledelse med mening handling og resultat?**

*"Du skal have **modet** til at tro på, at mikro er stort nok."*

Fra bogen *Få Det til At Ske*




© WElearn A/S 2025

Behaviour worth Spreading

***Skal jeg hjælpe jer med at starte samtaler om adfærd - og få det til at ske?***

© WElearn A/S 2026

## Om Henrik Dresbøll

Henrik Dresbøll er adfærdsdesigner, podcastvært, forfatter og en af DKs mest populære foredragsholder når det kommer til forandring, adfærd og vaner. Hans erklærede mål i livet er at hjælpe mennesker og organisationer til at handle på deres bedste intentioner.

Han er forfatter til bestsellerbogen *Få det til at ske - kom fra intention til handling*, en guide til at få adfærdsforandringer til at ske med resultater i organisationer, og medudgiver af James Clears bog *Atomic Habits* på dansk.

Til daglig er han CEO i WElearn A/S og nu aktuel med den første danske bog, der introducerer den indre stemme til et bredt dansk publikum: Den indre stemme - en usynlig ven til at opnå synlige resultater (Akademisk Forlag, 2025).

Bogen viser, hvordan vi kan imødegå den indre kritiker og gøre den indre stemme til en usynlig ven og vej til synlige resultater i både liv og arbejdsliv.



# Sammen får vi det til at ske

## Kontakt vedrørende samarbejde og andre forespørgsler

**Mail:** Henrik@welearn.dk

**Telefon:** 40136444

**Web:** www.welearn.dk

**Web:** www.henrikdresboll.dk

*Jeg udvikler, tilpasser og sammensætter mine foredrag og workshops til jeres kontekst i tæt dialog med jer. Det sikrer den bedste brugbarhed og meningskabelse, så intentioner, og indsigter kan omsættes i praksus*



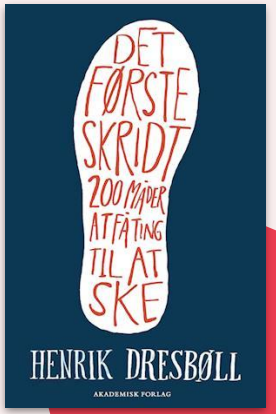
# De bøger jeg har skrevet:



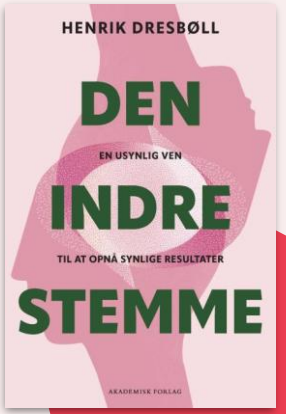

*Fiasko*




*Få det til at ske*




*Det første skridt*




*Indre stemme*

# Anbefalinger

“Henrik holdt et godt oplæg for os, og havde tydeligt målrettet og tilpasset sine budskaber til vores behov og ønsker. Han leverede professionelt, med nærvær og overskud.”

**Nynne Kirstine Poulsen, Forsvarskademiet**

“Henrik leverede et meget veloplagt foredrag på vores årlige konference for ledere og tillidsvalgte i Fredericia Kommune, og deltagerne fik i høj grad noget konkret og brugbart med hjem. Yderligere havde vi en god dialog med Henrik op til konferencen, og Henrik formåede at omsætte vores ønsker til præsentation på scenen.”

**Peter Hermann, Fredericia Kommune**

Henriks formåede at levere sine budskaber i vores virkelighed, på en sådan måde, at medarbejderne blev inspireret og kunne se sig selv gå ud og lave microhandlinger. Super godt foredrag

**Charlotte Seim, Næstved Kommune**

Henrik er en top professionel foredragsholder, der går på en unik balance af personlige referencer og teoretiske ophæng - og formår i den fineste sammensmeltning at koble det direkte til relevant adfærd i organisationen, så vi har ideer til konkrete mikrohandlinger, vi kan gå i gang med i morgen.

**Karina Torp Møller, Himmerlands- Erhvervs og Gymnasieuddannelser**

Henrik Dresbøll leverede et energifyldt og engagerende oplæg om mikrohandlinger. Hans formidling var powerfuld, velforberedt og præcis, og han formåede at kombinere humor, nærvær og faglig tyngde på en måde, der gjorde pointerne både forståelige og anvendelige i praksis. Det mærkes, at Henrik ved, hvad han taler om. Han gav konkrete eksempler, satte spot på de små handlingers store betydning og efterlod deltagerne med en klar fornemmelse af, at forandring faktisk kan

# Hvorfor lytte til podcatsen om at få det til at ske?

*Eksperter med frontlinjeerfaringer*

Henrik interviewer nogle af Danmarks mest effektive praktikere – fra chefkonsulenter i implementeringsnetværk til forfattere og konsulenter med dybdegående erfaringer fra forandringsprocesser i offentlige organisationer og private virksomheder. Du får autentiske cases fra virkeligheden, ikke abstrakte konsulentmodeller.

Få det til at ske – podcasten for dig, der vil forstå hvorfor nogle ting lykkes, mens andre forbliver gode intentioner. Henrik deler ærlige samtaler om mikrohandlinger, indre stemme og de små greb, der gør implementering til virkelighed i dit arbejde og din hverdag.



# Tak fordi I spreder morgendagens adfærd med os

## MØD OS HER

**KØBENHAVN**
Jorcks Passage 1A 3. sal
DK-1162 København K

## ... ELLER BESØG OS DIGITALT

**WEB**
www.welearn.dk
Linkedin

**PODCAST**
Få det til at ske
- adfærdsledelse på lyd

© WElearn A/S 2025