

PIĘĆ POMYSŁÓW NA MOTYWOWANIE SIEBIE

CO NAPRAWDĘ NAS NAPĘDZA

Istnieje spore ryzyko, że po długiej przerwie w pracy utkniemy w dziurze motywacyjnej. Daniel H. Pink, amerykański dziennikarz naukowy i były speechwriter dla Ala Gore'a, wyjaśnia w swojej książce, co uważa za trzy prawdziwe elementy motywacji.

W "Drive: Zaskakująca prawda o tym, co nas motywuje", Pink podkreśla, że podejście kija i marchewki w dłuższej perspektywie czasu nie motywuje już ludzi. Powód jest prosty: w przeszłości większość pracy składała się z prostych, powtarzających się zadań. Obecnie istnieje duże zapotrzebowanie na kreatywne i niekonwencjonalne umiejętności. Trzy elementy decydują o motywacji do wykonywania zadań:

Autonomia. Ludzie, którzy mogą sami decydować o tym kiedy i jak wykonywać swoją pracę są bardziej zmotywowani do działania. Pink twierdzi, że pracownicy nie powinni być wynagradzani za czas pracy, ale w oparciu o konkretne wyniki.

Opanowanie umiejętności. Pragniemy wykonywać pewne umiejętności coraz lepiej i dążymy w tym do mistrzostwa. Wierzmy, że możemy poprawić swoje wyniki dzięki własnym wysiłkom. Opanowanie umiejętności wymaga wysiłku i praktyki, ale ten wysiłek może być satysfakcjonujący i nadać sens życiu.

Cel. Wykonując zadania, musimy jasno określić jego cel. To my, a nie inni musimy wiedzieć do czego dążymy. Zadajcie sobie pytanie co jest ważne, a łatwiej będzie Wam podać we właściwym kierunku



PIĘĆ WSKAZÓWEK DOTYCZĄCYCH MOTYWACJI

- ✓ **Wyznaczyć osiągalne cele.** Zdefiniować mierzalne i realistyczne cele.
- ✓ **Wewnętrzna postawa.** Pozytywnie podejść do swojego zadania.
- ✓ **Motywacja poprzez wizualizację.** Wyobraź sobie, że możesz zobaczyć swój sukces na własne oczy. Spróbuj umieścić atrakcyjne lub inspirujące zdjęcia w widocznym miejscu pracy jako elementy motywujące.
- ✓ **Motywacja poprzez nagradzanie.** Nagradzaj się nawet za niewielkie, częściowe sukcesy. To pomoże twojemu mózgowi połączyć swoją pracę z czymś pozytywnym.
- ✓ **Motywacja poprzez presję czasu.** Wyznacz terminy dla Twojego zadania - to zwiększa presję do działania.