

KOKKUVÕTE MOTIVATSIOONIST

Motivatsiooni toetamine

Motivatsioon - inimese sisemine tahe, mis annab tegevusele energia ja suuna.

Motivatsioon paneb meid liikuma, motiveeritult loome me rohkem, oleme valmis rohkem pingutama ja naudime tervikprotsessi.

Motiveeritus algab mõtlemisest, kõige paremini edenevad just need asjad, mida me ise teha tahame. Mõtlemise kaudu saame muuta oma suhtumist – püüa rohkem märgata, miks Sa TAHAD asju teha, mitte miks Sa PEAD neid tegema.

Individuaalne töö

Mõtle ja kirjuta:

Ma pean

Ma pean

Ma pean

Ma ei oska

Ma ei oska

Ma ei oska

Ma tahaksin, aga

Ma tahaksin, aga

Ma tahaksin, aga

Jagame tulemusi grupis ja teeme parendused teksti. Loe nüüd laused ja arutle grupis, mis muutus.



Grupitöö

Loe läbi ja lähtu endast ning too näiteid, reflekteeri.

Motivatsiooni 7 toetajat:

1. **Sea endale suur eesmärk ja liigu selle poole protsessi ja teekonda nautides.** Püstita suure eesmärgi saavutamiseks väiksemaid vaheeesmärke. Vaheeesmärkide saavutamine suurendab Sinu motivatsiooni ja see omakorda kannab Sind suure eesmärgini välja.
2. **Vii alustatud asjad lõpule!** Asjade pooleli jätmine on tihti harjumus. Kujunda endale uus harjumus alustatud projektid lõpule viia.
3. **Suhtle inimestega, kellel on Sinuga sarnased huvid.** Vastastikune toetus on motiveeriv. Meie lähedaste sõprade suhtumine mõjutab ka meid, seega vali inimeste seltskond, kes Sinu eesmärke toetavad ja sarnaseid väärtuseid kannavad.
4. **Õpi kuidas õppida.** Kui omandame head õpioskused ja muutume ennastjuhtivateks õppijateks, kes ise oma õpivajadusi tunnetavad ja nende põhjal end harivad, siis loome endale pidevalt uusi võimalusi edasiliikumiseks ja arenguks.
5. **Loo harmoonia oma loomupärase andekuse ja end motiveerivate huvidega.** Tehes seda, milles oleme väga head, kasvab motivatsioon. Motivatsiooni kasvades suureneb meie pühendumus asi lõpule viia ja nii saavadki asjad tehtud.
6. **Arenda oma teadmiseid valdkonnades, mis Sulle huvi pakuvad.** Mida sügavamale me asja uurimisel läheme, seda enam hakkab see meile huvi pakkuma.
7. **Võta riske.** Tagasilöögid on üks motivatsiooni osa. Keegi pole midagi märkimisväärselt suurt saavutanud ilma väikeste tagasilöökideta. Nende ületamine aitab meie motivatsiooni veelgi suurendada.

Peamised demotivaatorid:

1. **Liiga suured eesmärgid.** Kui Sa annad oma parima ja sellest ei piisa, siis mõjub see enesehinnangule ja töötahtele, mistõttu panevad liiga suured eesmärgid Sind kehvemini tööle.
2. **Liiga väikesed eesmärgid.** Liiga väikesed eesmärgid viivad meid ruttu mugavustsooni ja meie hea tööhoog langeb.
3. **Enda kutsumuse peenrahaks vahetamine.** See on endale ebameeldivas valdkonnas töötamine ja enda õigustamine, et teen seda vaid raha pärast.
4. **“Valede” inimestega koos töötamine.** Meeskond, kus valitsevad pinged ja külmad suhted, viib oluliselt töömotivatsiooni alla.
5. **Liiga väike otsustus- ja loomevabadus,** mis võib olla väga autoritaarse juhtimise tagajärg.

Kasutatud allikaid:

Malmberg, K. “Tahte tekitajad. Kuidas luua motiveerivat töökeskkonda?” Äripäeva Kirjastus
<http://www.loovuskohvik.ee/motivatsioon/>
<http://motivation-tools.com/>