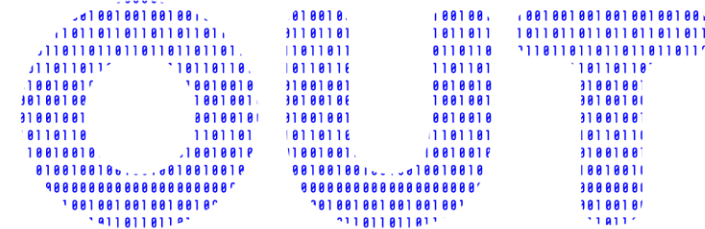


## C O D I N G -



> valuable outside tool  
for employment

# Unidade 2 – Trabalhar em programação

Subunidade 2.4. - Motivação



```
> valuable outside tool  
for employment
```

*"Só aqueles que correrão o risco de ir mais longe podem descobrir até onde conseguem ir." – T.S. Eliot*



# Objetivos:

Os principais objetivos do módulo de motivação para os participantes são principalmente três:

- Saber o que é motivação;
- Saber a importância para o desempenho do trabalho e retenção.



# O que é a motivação?

- A motivação é o propósito da pessoa para agir/fazer algo.
- Envolve encorajamento, ser uma força motriz que apoia as pessoas a seguir em frente.
- A motivação é afetada pela satisfação das necessidades necessárias para sustentar a vida ou essenciais para o bem-estar e crescimento.

Exemplo:

Um baixo nível de motivação é quando se está a demorar demasiado tempo para terminar, ou para começar, uma determinada tarefa/ação.



# Tipos de motivação:

- **Motivação intrínseca:** surge de fatores internos, descreve todas as coisas que o motivam, baseado em recompensas internas como a automelhoria em ajudar um amigo necessitado.
- **Motivação extrínseca:** é geralmente mais comum que a motivação intrínseca e está associada a alcançar algo, baseado num objetivo tangível, medo ou expectativa. Portanto, não se pode controlar estes fatores, são todos externos a si.

## Vídeos relacionados com motivação extrínseca:

[https://www.youtube.com/watch?v=nu\\_5GiicMvE](https://www.youtube.com/watch?v=nu_5GiicMvE)

<https://www.youtube.com/watch?v=u6vROZ9LNvk>

## Tipos de motivação:

- A motivação intrínseca é mais eficaz e sustentável do que a motivação extrínseca porque está focada em coisas que pode controlar, com base numa forma positiva ou altruísta de pensar.
- Embora existam condutores negativos de motivação:

Condutores negativos  
de motivação



Quando o objetivo principal ao  
fazer algo é evitar um impacto  
negativo na sua vida



## Fatores desmotivadores e fatores motivacionais:

- Os nossos motivos podem mudar com o tempo.
- A nossa motivação pode aumentar ou diminuir com base nas circunstâncias da situação específica e à medida que o tempo passa.
- Várias teorias foram desenvolvidas para estudar os fatores motivacionais e desmotivadores.







# Teoria das Três Necessidades – uma combinação de três fatores:

## Conquista

- Ter a sensação de um trabalho bem executado e ser reconhecido por isso.

## Poder

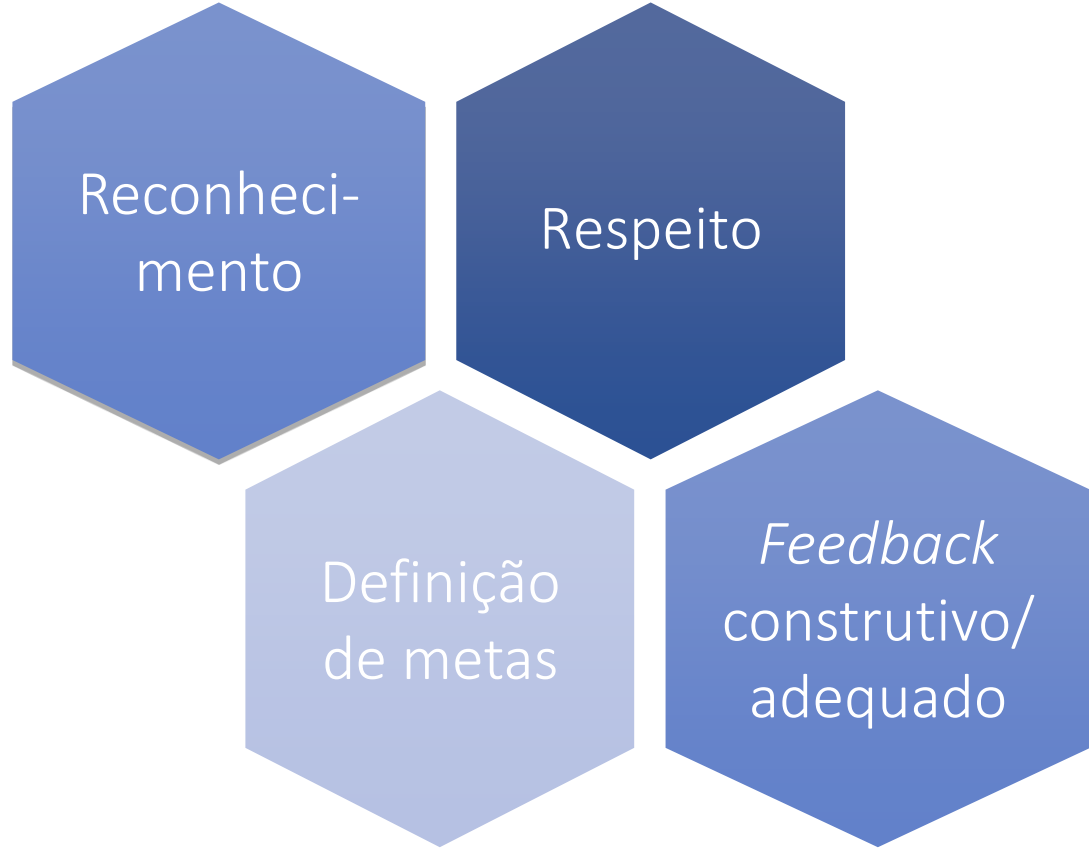
- Ter algum controlo sobre nossas ações e talvez sobre as ações e resultados de outras pessoas. Isso pode ser formal, onde é reconhecido como um gerente ou supervisor formal, ou informal, onde é conhecido por ser um especialista numa determinada área/tópico.

## Afiliação

- Ter um sentido de pertença à equipa e conexões sociais com seus membros. Clubes sociais, equipas desportivas e organização de jantares de equipas/empresas são uma abordagem frequente para gerar esse sentimento entre os colegas.

```
...> valuable outside tool  
...for employment
```

# Alguns fatores motivacionais:





# Porque nos desmotivamos?

Há duas razões importantes para isso: um **pensamento negativo** ou um **ambiente negativo**.

O pensamento negativo está relacionado connosco, enquanto um ambiente negativo pode ser dividido em duas categorias:



A categoria **físico** está relacionada em não ter as condições necessárias para trabalhar (por exemplo, o telefone não funciona; o computador não funciona).

A categoria **emocional** podem ser questões relacionadas com as pessoas (por exemplo, salário injusto; não se dar bem com um colega/equipa; desorganização; falta de comunicação).



# Outros fatores que nos podem fazer sentir desmotivados:

Falta de treino;

*Feedback* injusto/negativo/desadequado/desconstrutivo;

Recompensa injusta;

Falhar ou medo de falhar;

Falta de objetivos mensuráveis;

Fluxo de trabalho desequilibrado (por exemplo, ter demasiado/pouco trabalho);

Baixa autoestima, entre outros.



# Hierarquia de necessidades de Maslow

A motivação é o resultado da tentativa de uma pessoa em satisfazer cinco necessidades básicas:

- Necessidades psicológicas;
- Necessidades de segurança;
- Necessidades de pertença;
- Necessidades de estima;
- Necessidades de autorrealização.

Estas necessidades criam pressões internas que influenciam o comportamento de uma pessoa. Por conseguinte, estas necessidades foram organizadas numa hierarquia e, em primeiro lugar, procuramos satisfazer o nível mais baixo de necessidades.

# Hierarquia de necessidades de Maslow

A Hierarquia de necessidades é a seguinte:

- **Nível 1.** Necessidades psicológicas: coisas que o nosso corpo precisa para continuar a funcionar, tais como comida, água, ar, roupa, abrigo e atividade sexual.



- **Nível 2.** Necessidades de segurança: coisas que as pessoas esperam ter de estabelecer um certo nível de previsibilidade e ordem, tais como um emprego seguro, poupanças financeiras, seguros, entre outros.





# Hierarquia de necessidades de Maslow

- **Nível 5. Autorrealização:** esta necessidade está relacionada com o alcance de todo o nosso potencial (independentemente do que possa ser). Esta necessidade representa o desejo de se tornar mais e mais.

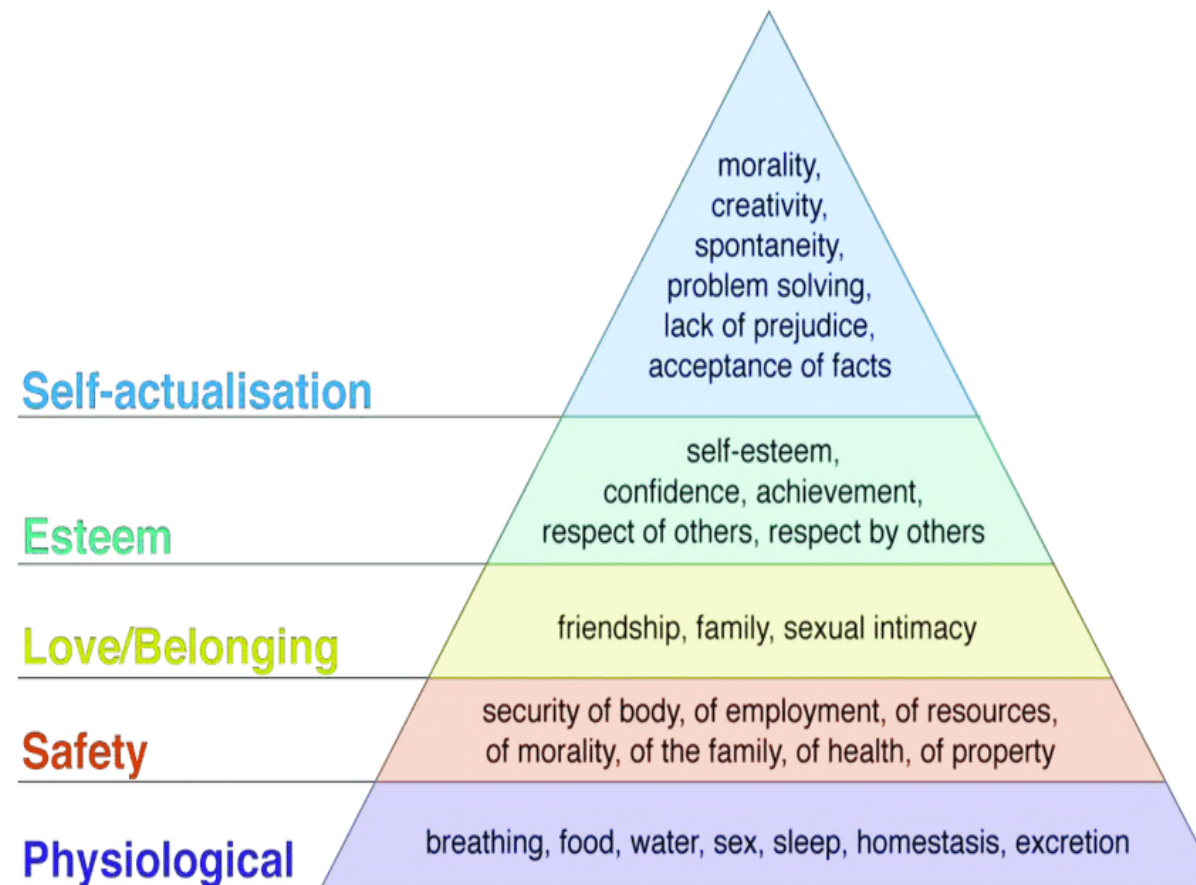


Quanto mais básica for a necessidade, mais motivados nos sentiremos para a cumprir!





# Hierarquia de necessidades de Maslow





# Dicas para a automotivação



Alguns exemplos para melhorar a automotivação:

- Definir objetivos elevados, mas razoáveis;
- Confie em *feedback* construtivo para descobrir como e o que pode melhorar;
- Seja comprometido;
- Procure ativamente oportunidades e aproveite-as quando elas emergirem;
- Seja capaz de lidar com contratempos e, apesar disso, persista para atingir os seus objetivos.



# Recursos:

## Vídeos relacionados em Inglês:

- <https://www.youtube.com/watch?v=pZT-FZqfxZA>
- [https://www.youtube.com/watch?v=iu3IY\\_6BtH0](https://www.youtube.com/watch?v=iu3IY_6BtH0)
- <https://www.youtube.com/watch?v=BIQuBawUGVQ>

## Vídeos relacionados em Português:

- <https://www.youtube.com/watch?v=eSkuur51irk>



# Atividades É a vossa vez!

## Atividade 1.

O que o motiva no seu dia-a-dia (levantar-se de manhã, fazer coisas diferentes todos os dias,...)?



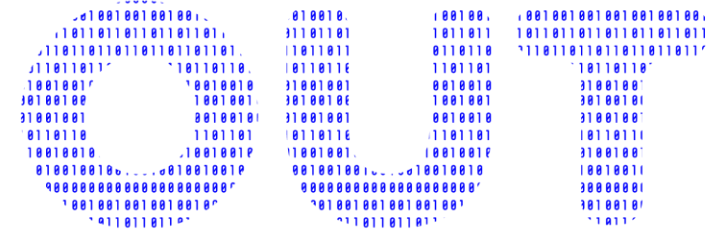
# Atividades É a vossa vez!

## Atividade 2.

### Teste de diagnóstico

Esta atividade permitir-lhe-á pensar criticamente sobre si mesmo e a aplicação da automotivação aos seus próprios pensamentos. O formador fornecerá uma folha de cálculo.

## C O D I N G -



> valuable outside tool  
for employment

# Unidade 2 – Trabalhar em programação

## Subunidade 2.4. - Motivação