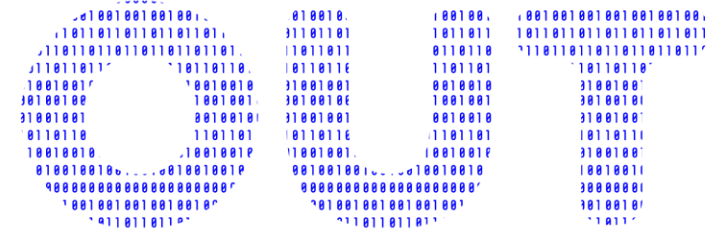


C O D I N G -



> valuable outside tool
for employment

Capitolul 2 – Programarea muncii

Subcapitolul 2.4. – Motivarea



Objective:

Principalele obiective ale modulului de motivație față de participanți sunt în principal trei:

- Să știi ce este motivația;
- Pentru a cunoaște importanța pentru performanța și păstrarea locului de muncă.



Ce este motivația?

- Motivația este scopul persoanei de a acționa / face ceva.
- Implică încurajare, fiind o forță motrice care sprijină oamenii să meargă mai departe.
- Este afectat de satisfacerea nevoilor necesare pentru susținerea vieții sau esențiale pentru bunăstare și creștere.

Exemplu:

Un nivel scăzut de motivație este atunci când dorești prea mult să termini sau să începi o anumită sarcină / acțiune.



Tipuri de motivație:

- **Motivația intrinsecă:** apare din factori interni, descrie toate lucrurile care te motivează, construită pe recompense interne, cum ar fi îmbunătățirea de sine pentru a ajuta un prieten care are nevoie.

Videoclipuri similare despre motivația intrinsecă în engleză:

<https://www.youtube.com/watch?v=fDZyl9L1le4&pbjreload=101>

- **Motivația extrinsecă:** este de obicei mai frecventă decât motivația intrinsecă și este asociată cu realizarea a ceva, bazată pe un obiectiv tangibil, frică sau așteptare. Prin urmare, nu puteți controla acești factori, toți vă sunt externi.

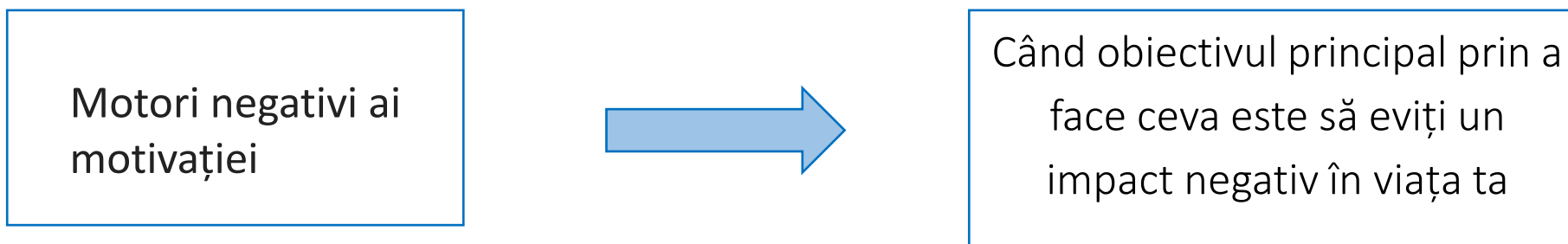
Videoclipuri similare despre motivația extrinsecă în engleză:

<https://www.youtube.com/watch?v=dyr7wg9s7gM>

<https://www.youtube.com/watch?v=kUNE4RtZnbk>

Tipuri de motivație:

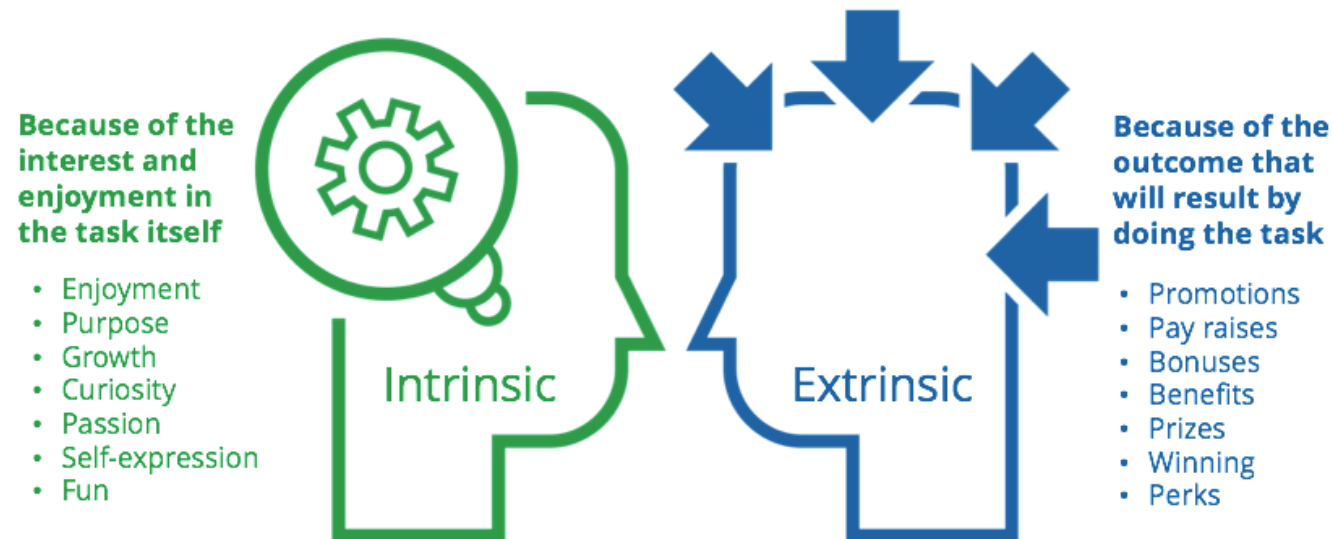
- Motivația intrinsecă este mai eficientă și mai durabilă decât motivația extrinsecă, deoarece se concentrează pe lucruri pe care le poți controla, pe baza unui mod de gândire pozitiv sau altruist.
- Deși există motori negativi ai motivației:



Tipuri de motivație:(exemple):

Motivația este un subiect foarte complex, dar pentru a încheia ceea ce s-a spus despre motivație, aruncați o privire la următoarea figură:

INTRINSIC VS. EXTRINSIC MOTIVATION: WHY WE DO WHAT WE DO





Teoria celor trei nevoi - o combinație de trei factori:

Realizare

- Să ai sentimentul unei munci bine făcute și să fii recunoscut pentru asta.

Putere

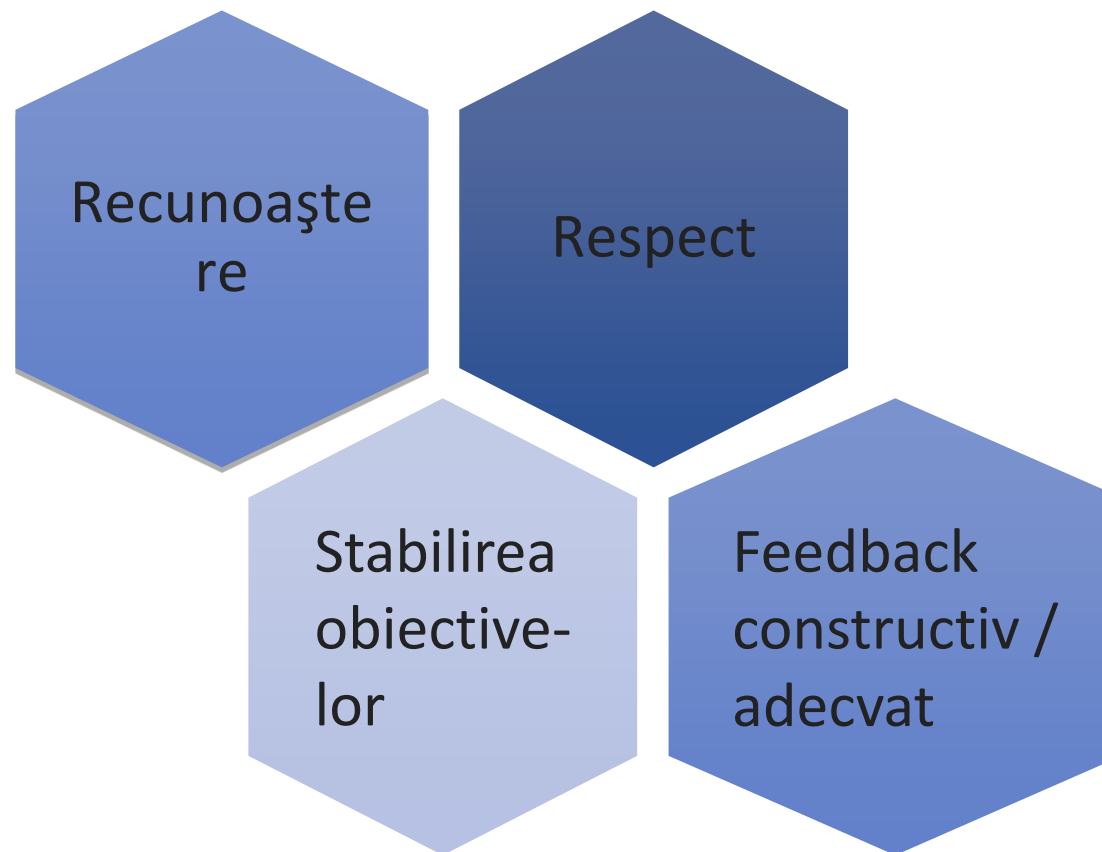
- Având un anumit control asupra acțiunilor noastre și poate asupra acțiunilor și rezultatelor altora. Acest lucru poate fi formal, în cazul în care sunteți recunoscut ca manager formal sau supraveghetor, sau informal, în cazul în care sunteți cunoscut ca fiind un expert într-un anumit domeniu / subiect.

Afilieră

- Având un sentiment de apartenență la echipă și conexiuni sociale cu membrii săi. Cluburile sociale, echipele sportive și organizarea de cine în echipă / companie sunt o abordare frecventă pentru a genera acest sentiment în rândul colegilor.



Unii factori motivaționali:





De ce ne demotivăm?

Există două motive majore pentru aceasta: o gândire negativă sau un mediu negativ.

Gândirea negativă este legată de noi înșine, în timp ce un mediu negativ poate fi împărțit în două:



Categoria fizică este legată de lipsa condițiilor necesare pentru a funcționa (de exemplu: telefonul nu funcționează, computerul nu funcționează)

Categoria emoțională poate fi problemele legate de oameni (de exemplu: salariu nedrept; neînțelegerea cu un coleg / echipă; dezorganizare; lipsa comunicării).



Alți factori care ne fac să ne simțim demotivați:

Lipsa de antrenament;

Feedback nedrept / negativ / neadecvat /
deconstructiv;

Recompensare nedreaptă;

Lipsa obiectivelor măsurabile;

Lipsa obiectivelor măsurabile;

Flux de lucru dezechilibrat (de exemplu: a avea prea multă muncă /
prea puțină muncă);

Stima de sine scăzută, printre altele.



Piramida lui Maslow

Motivația este rezultatul încercării unei persoane de a îndeplini cinci nevoi de bază:

- Nevoi psihologice;
- Nevoi de siguranță;
- Nevoi de apartenență;
- Nevoile de stimă;
- Nevoile de auto-actualizare.

Aceste nevoi creează presiuni interne care influențează comportamentul unei persoane. Prin urmare, aceste nevoi au fost organizate într-o ierarhie și, mai întâi, căutăm să satisfacem cel mai scăzut nivel de nevoi.

Piramida lui Maslow

Ierarhia nevoilor este următoarea:

- **Nivelul 1.** Nevoi psihologice: lucruri de care corpul nostru are nevoie pentru a continua să funcționeze, precum: hrană, apă, aer, îmbrăcăminte, adăpost și activitate sexuală.



- **Nivelul 2.** Nevoi de siguranță: lucruri pe care oamenii se așteaptă să le aibă pentru a stabili un anumit nivel de predictibilitate și ordine, cum ar fi securitatea locului de muncă, economiile financiare, asigurările, printre altele.



Piramida lui Maslow

- **Nivelul 3.** Nevoi aparținând: stimulează interacțiunile sociale și nevoia de a aparține. Acestea se bazează pe emoții și îndeplinesc nevoia de dragoste, grijă și acceptare.



- **Nivelul 4.** Nevoi de stimă: aceste nevoi sunt legate de nevoile de apartenență, cu o ușoară diferență. Aceste nevoi se referă la modul în care credem că suntem văzuți de acele grupuri (percepția celorlalți asupra noastră).



Piramida lui Maslow

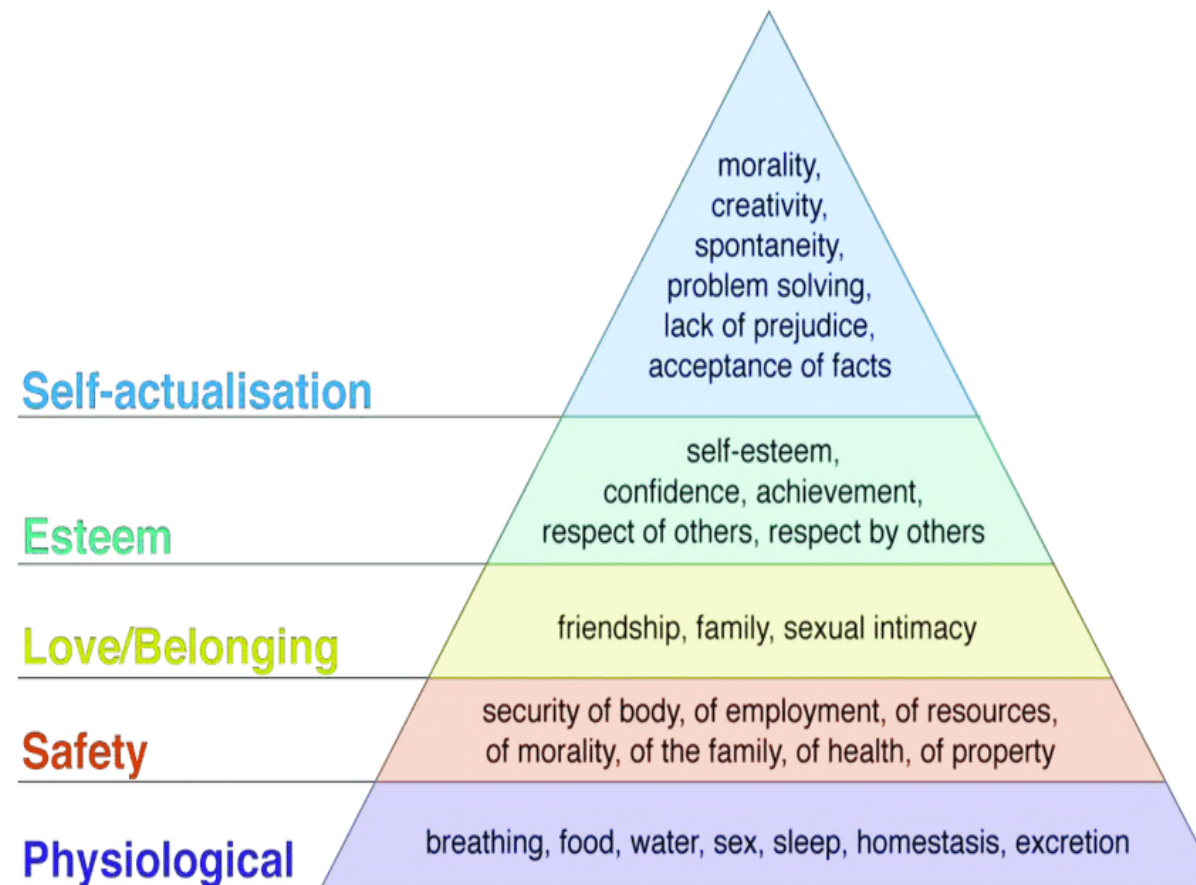
- **Nivelul 5. Auto-actualizare:** această nevoie este legată de satisfacerea întregului nostru potențial (în ciuda a ceea ce ar putea fi). Această nevoie reprezintă dorința de a deveni din ce în ce mai mult.



Cu cât este mai de bază nevoia, cu atât ne vom simți mai motivați să o îndeplinim!



Piramida lui Maslow





Sfaturi pentru auto-motivare



Câteva exemple pentru a vă îmbunătăți motivația de sine:

- Stabiliți obiective ridicate, dar rezonabile;
- Mizați pe feedback constructiv pentru a afla cum și ce puteți îmbunătăți;
- Fii angajat;
- Căutați în mod activ oportunități și profitați de ele atunci când apar;
- Să poți face față contracarărilor și, cu toate acestea, să persiste pentru a-ți atinge obiectivele / obiectivele.



Surse:

Videoclipuri similare în engleză:

- <https://www.youtube.com/watch?v=pZT-FZqfxZA>
- https://www.youtube.com/watch?v=iu3IY_6BtH0
- <https://www.youtube.com/watch?v=BIQuBawUGVQ>

Videoclipuri similare în portugheză:

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

Activități Randul tau!



Activitatea 1.

Ce te motivează în viața ta de zi cu zi (să te trezești dimineața, să faci lucruri diferite în fiecare zi, ...)?



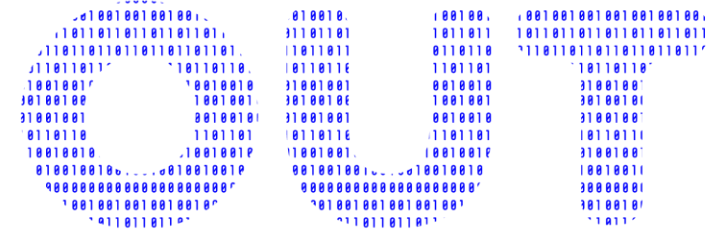
Activități Randul tau!

Activitatea 2.

Test de diagnosticare

Această activitate vă va permite să gândiți critic despre voi înșivă și aplicarea motivației de sine la propriile gânduri. Formatorul va furniza participanților o foaie de lucru.

C O D I N G -



> valuable outside tool
for employment

Capitolul 2 – Programarea muncii

Subcapitolul 2.4. – Motivarea