

# WZBUDZANIE MOTYWACJI WEWNĘTRZNEJ DO ROZWOJU ZAWODOWEGO



Jarosław Kordziński

# MOTYWACJA

zawiera odniesienie do dwóch  
słów:

AKCJA- rozumiane jako działanie

MOTYW- którego łaciński

źródłosłów „moveo, movere”

oznacza WPRAWIANIE W RUCH

KWESTIA NA KTÓRĄ WARTO SOBIE  
ODPOWIEDZIEĆ NA WSTĘPIE TO  
PYTANIE:

CO NAS ZACHEĆCA DO  
DZIAŁANIA ?

...życie radosne, ciekawe i spełnione  
wymaga takiego samego wysiłku jak  
uparte trwanie przy tych samych,  
nie służących nam schematach.  
Ugotowanie dobrej albo złej zupy  
wymaga tyle samo czasu i pracy. To, co  
robi różnicę, to dobry przepis lub  
wyobraźnia i właściwe nawyki.

/I.Majewska-Opiełka/

Motywacja występuje w  
dwóch postaciach:  
motywacji zewnętrznej i  
**motywacji wewnętrznej**

# Motywacja zewnętrzna

- reaguje przede wszystkim na bodźce zewnętrzne
- stymuluje w zakresie jaki określa zakres bodźców zewnętrznych
- działa tak długo, jak długo działa bodziec zewnętrzny

# Motywacja wewnętrzna

stymuluje określoną aktywność na skutek reprezentowanego przez nas systemu potrzeb oraz wartości, wymaga jednak:

- poczucia znaczenia pracy własnej,
- świadomości jej efektów
- indywidualnego poczucia odpowiedzialności.

# POCZUCIE ZNACZENIA WYKONYWANE PRACY



Nie musisz być wielki, aby zacząć

Ale musisz zacząć, aby zostać wielkim



# POCZUCIE ZNACZENIA WYKONYWANEJ PRACY

- efekty pracy nad własnym rozwojem powinny być identyfikowane jako potrzebne dla nas i atrakcyjne dla innych;
- dobrze też mieć poczucie sensu i celowości podejmowanych działań;
- motywację wzmacnia świadomość możliwości wykorzystywania w pełni nabytych kompetencji;
- zamierzone efekty powinny być możliwe do osiągnięcia;

# ŚWIADOMOŚĆ WYNIKÓW



# ŚWIADOMOŚĆ WYNIKÓW

- niezbędne jest zdefiniowanie konkretnych efektów oraz korzyści wynikających z naszego zaangażowania;
- dobrze jest określić sposób oceny uzyskania zamierzonych rezultatów;
- dobrze też kiedy umiemy sami przeprowadzić ocenę procesu i stopnia uzyskanych efektów;

# POCZUCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI



**Nie powstrzymuje Cię**

ani brak potencjału, ani brak okazji – powstrzymuje Cię brak pewności siebie.

Brian Tracy

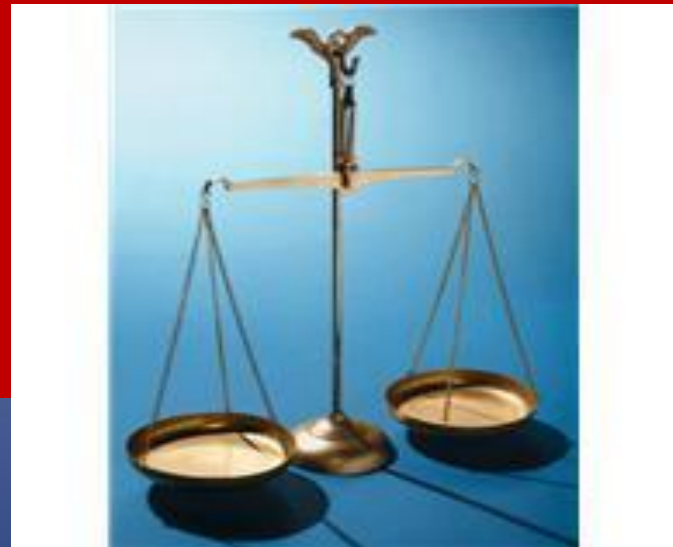
[www.demotywatory.pl](http://www.demotywatory.pl)

# POCZUCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI

- motywację wewnętrzną szczególnie skutecznie wzmacnia duży zakres autonomii i poczucie osobistej odpowiedzialności za uzyskiwane efekty;
- powinniśmy móc samodzielnie planować swoją aktywność i zaangażowanie zgodnie z celami jakie zamierzamy osiągnąć;
- sami też powinniśmy brać odpowiedzialność za formułowanie naszych celów;

# **PRECYZOWANIE CELÓW**

**BY OSIĄGNAĆ OPTYMALNY  
EFEKT MUSIMY UMIEĆ  
SOBIE ODPOWIEDZIEĆ  
NA PYTANIE  
PO CO?**



„Jeżeli chcesz zbudować statek, nie  
zwołuj ludzi, aby zbierali drewno,  
nie organizuj im pracy, ale raczej  
naucz ich tęsknić za bezkresem  
oceanu”.

/Antoine'na de Saint Exupery/



**Jeśli potrafisz o tym marzyć,  
to potrafisz także tego dokonać.**

**DLACZEGO ?**



**PO CO?**

Statek, który nie wie do jakiego  
portu płynie, ma wiatr zawsze w  
przeciwną stronę

/ Seneka/

# Pytania, które warto sobie zadać planując własny rozwój:

- Co jest dla mnie ważne?
- Co zamierzam osiągnąć?
- Co potwierdzi osiągnięcie zamierzonego celu?
- Jakie korzyści mi to przyniesie?
- Jak będę się czuł, kiedy osiągnę cel?
- Co będą myśleć o mnie inni?
- Jak będą mnie postrzegać?



DEMOTYWATORY.PL

**Na którym stopniu dzisiaj jesteś?**

Istnieje wiele powodów,  
dla których nie możemy  
odnieść oczekiwanego  
sukcesu

Główny z nich to fakt, że próbujemy zmienić to, co jest, a powinniśmy skupić się na osiągnięciu tego, co chcielibyśmy uzyskać w przyszłości.

# MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA:

- Związana z poczuciem, że przyczyna i charakter działania nie są zależne od jednostki;
- Zaangażowanie ze względu na konsekwencje



## MOTYWACJA WEWNĘTRZNA:

- Związana z poczuciem, że przyczyna działania zależy od jednostki;
- Zaangażowanie ze względu na treść działania, zainteresowanie.

# Zasady budujące motywację wewnętrzną:

- Świadomość celu.
- Pozytywny stosunek do zadania.
- Zdanie pobudzające ciekawość i umożliwiające jej zaspokojenie.
- Wpływ na wybór i kształtowanie sposobu pracy.
- Zadanie dostosowane do możliwości wykonawczych.
- Możliwość odniesienia sukcesu i niechęć przeżycia porażki.

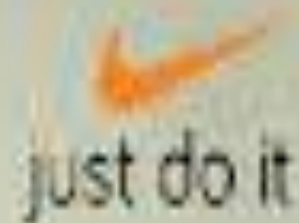
CO MOŻE MOTYWOWAĆ ?



# Wzrost motywacji można uzyskać:

- skupiając uwagę na tych aspektach funkcjonowania, które są dla nas interesujące;
- uruchamiając własną ciekawość;
- dbając o możliwość zaspokojenia potrzeb: akceptacji, sukcesu, ważności, bycia potrzebnym;
- rozumiejąc potencjalne trudności i szukając możliwości radzenia sobie z nimi

CO DEMOTYWUJE ?



WCZORAJ  
POWIEDZIAŁEŚ  
JUTRO

# A CO DEMOTYWUJE ?

- przekonanie, że się nie uda;
- ostrzeganie przed możliwą porażką;
- zbyt długi czas oczekiwania na efekt wykonanej pracy;
- nadmierna mobilizacja do wykonania zadania;
- porównywanie z innymi;
- skupienie na ocenianiu procesu oraz efektów.

# Żelazne zasady motywacji dla rozwoju

---

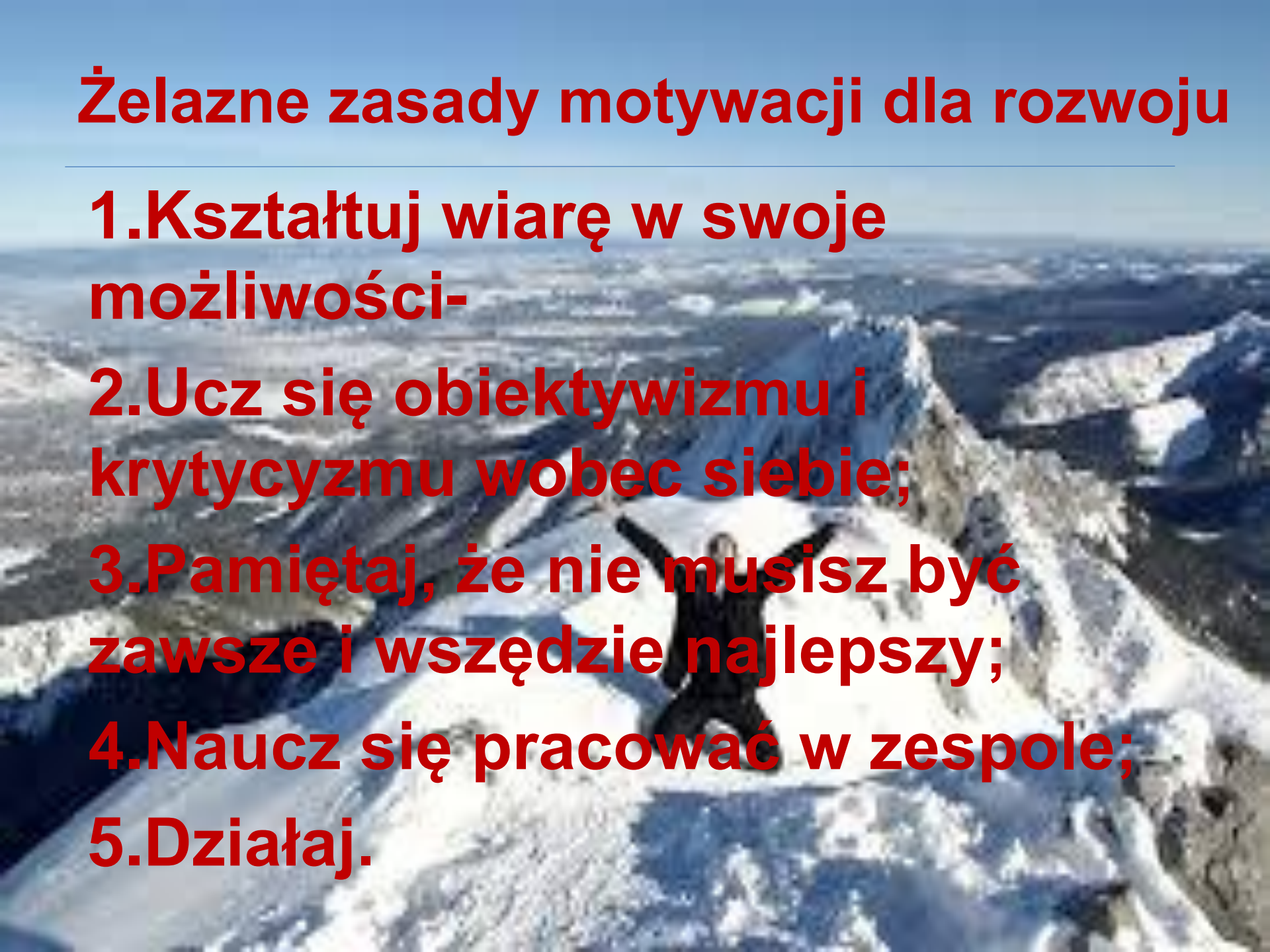
**1. Kształtuj wiarę w swoje możliwości-**

**2. Ucz się obiektywizmu i krytycyzmu wobec siebie;**

**3. Pamiętaj, że nie musisz być zawsze i wszędzie najlepszy;**

**4. Naucz się pracować w zespole;**

**5. Działaj.**



Jeśli czegoś chcesz

**ZNAJDZIESZ SPOSÓB**

Jeśli nie chcesz

**ZNAJDZIESZ POWÓD**



**DZIĘKUJĘ**



**Jarosław Kordziński**