

Motivation

Hvor kommer motivation og engagement fra?

Hvad kan jeg gøre?

Motivation

De fleste af os vil gerne have en god løn/penge nok til at klare os – men er det vore grundlæggende motivation?

Jeg påstår nej – for hvis det var, så tog vi hvilket som helst arbejde, der kunne dække vores udgifter.

Men hvor kommer motivation og engagement så fra?

Jeg har gennem mine mange coachingforløb identificeret, at langt de fleste motiveres, når de har en oplevelse af sammenhæng.

En oplevelse af sammenhæng kommer af 3 elementer

- Begribelighed
- Håndterbarhed
- Meningsfuldhed

Begribelighed

Håndterbarhed

Meningsfuldhed

Begribelighed – betyder om du forstår opgaven? Ved du præcis hvad der skal gøres, i hvilken rækkefølge og hvordan det skal præsenteres/afleveres?

Håndterbarhed – handler om, hvorvidt du har ressourcer nok til at løse opgaven. Tid, viden, andres hjælp, den nødvendige teknik mv.

Meningsfuldhed – handler om, hvorvidt det giver mening for dig, hvorfor opgaven skal løses? Forstår du hvorfor opgaven er prioriteret og giver det mening i den store sammenhæng, at opgaven skal løses?

Hvis et eller flere af ovenstående parametre ikke er opfyldt, så vil din motivation automatisk være dalende.

Hvad kan jeg selv gøre?

Heldigvis kan du arbejde med alle 3 punkter, for at opnå en større motivation, og på de næste slides, får du en kort intro til, hvordan du selv kan gå i gang

Begribelighed

Hvis opgaven er uforståelig, kan du stille uddybende spørgsmål, for at opnå en højere grad af begribelighed

- Hvad præcis er det du ønsker?
- Hvad er deadline?
- Hvordan vil du gerne have resultatet?
- Er der noget jeg bør vide, inden jeg går i gang?
- Hvad er det vigtigste i forhold til opgaven?

Håndterbarhed



Her handler det om at skabe sig et overblik over de ressourcer der skal bruges, samt hvor mange ressourcer der er til rådighed.

- Hvor mange timer er der sat af til opgaven? Hvor mange timer estimerer du opgaven tager? Er der kongruens mellem de to tal?
- Har du den fornødne viden til at løse opgaven?
- Ved du hvor du kan finde den viden/de ressourcer der mangler?
- Har du den fornødne teknik?
- Har du et budget til opgaven, eller skal den løses indenfor de nuværende rammer?

Meningsfuldhed

Giver opgaven slet ikke mening? Sidder du tilbage med flere spørgsmål end svar?

Så skal du skaffe dig mere viden, der kan være med til at understøtte meningsfuldheden. Spørg den der har bestilt opgaven

- Hvorfor er det præcis denne opgave, du prioriterer?
- Hvorfor er det mig du har valgt til opgaven?
- Vil du fortælle mig mere om konteksten for opgaven?



Mulighed for forløb

Ovenstående er en light version af en de øvelser du kan arbejde med i et forløb hos mig – brug den gerne, for den kan noget på egen hånd.

Har du brug for hjælp til at opleve en større oplevelse af sammenhæng, så kontakt mig gerne på eller 27111657 for en uforpligtende samtale.