

# MOTIVÁCIÓ ÉS MOTIVÁLÁS

NyVREK EFOP-1.9.8-17-2017-00007

Sóstói Szivárvány Idősek Otthona és Kálvineum Idősek Otthona

Tréner: GöntérMónika

2019. december 9.



# Definíció, alapfogalmak

---

A **motiváció**:  
az egyén olyan belső tudati állapota, amely arra készíti, hogy meghatározott módon viselkedjék.



A **motiváció** belső készítés. A motiváció alanya az egyén.

A **motiválás** külső ösztönzés. A motiváló az, aki hatni tud másokra és ösztönzéssel segíti, támogatja az egyént céljai elérésében.

A „**belső motiváció**” a motívum, az, ami a viselkedést energiával látja el, irányítja (valami felé tereli) vagy fenntartja (megállítja). A belső motívum okai nagyon különbözőek, egyénenként más és más lehet.

A „**külső motiváció**” a motiválás, olyan ösztönző eszközök összessége, amelyek az „alanyban” addig még kielégítetlen vagy új szükségletet támasztanak, tehát az egyén belső motívumaira hatnak.

# Maslow - szükségletpiramis



Szükséglet	Néhány kapcsolható ösztönző eszköz
Fiziológiai	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pénz (alapfizetés)</li> <li>- Munkahelyi étkező</li> <li>- Munkafeltételek (fűtés, világítás)</li> </ul>
Biztonsági	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pénz</li> <li>- Orvosi ellátás</li> <li>- Hosszú távú foglalkoztatás</li> <li>- Nyugdíjpénztár</li> </ul>
Közösség	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jó csoportléggkör</li> <li>- Összetartó munkakapcsolatok</li> <li>- Jó vezető-beosztott kapcsolat</li> </ul>
Megbecsülés /elismertség	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Előléptetés, előmenetel</li> <li>- Kitüntetés</li> <li>- Prémium</li> <li>- Szolgálati autó</li> <li>- Munkakör-szélesítés, rotáció</li> </ul>
Önmegvalósítás	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nagyobb döntési felelősség</li> <li>- Kihívó, kreatív feladatok</li> <li>- Személyes továbbképzés</li> <li>- Önálló munkavégzés</li> </ul>

# Maslow-kritikák

---

- **Nincs bizonyíték a hierarchiára** – Nem magyarázza meg pl. az éhségstrájkolók viselkedését, akik alapvető szükségleteiket alárendelik egy magasabb szükségletnek.
- **A hierarchia sorrendje nem megfelelő** – megfigyelések szerint a különböző társadalmak hierarchiája különbözik.
- **Változás a korrallal** – Egy kutatás szerint a gyerekeknek van a legmagasabb fizikai szükséglet-igényük, és öregkorban van a legmagasabban a biztonság iránti igény.

**Együtműködés és kommunikáció** – Egyetlen Maslow féle szükséglet sem elégíthető ki kapcsolat, együttműködés vagy kommunikáció nélkül, miközben a valahová tartozás igénye Maslownál a harmadik helyen szerepel a hierarchiában.



# Egy új modell

## KATALÍZIS AZ EMBERI SZÜKSÉGLETEK RENDSZERE



Forrás: <http://katalizis.hu/>

# Közvetlen és közvetett motiváció

Amik közvetlenül motiválnak	Amik közvetetten motiválnak
<p><b>1. Örömmel végzett értelmes munka:</b> amikor maga a munka végzése jó érzéssel tölt el bennünket, szeretjük, amit csinálunk, és magunk dönthetünk arról, hogy ezt hogyan tegyünk. Például, szeretünk számokkal, táblázatokkal és kimutatásokkal bíbelődni.</p>	<p><b>4. Érzelmi nyomás:</b> amikor valamilyen külső, fenyegető érzelmi hatás motivál bennünket a munkára. Például, szeretnénk megfelelni másoknak, félünk a felettesünktől, nem akarunk csalódást okozni a szüleinknek, társunknak.</p>
<p><b>2. A tehetség kibontakoztatása:</b> amikor a munkánk növeli az értékünket, és lehetővé teszi számunkra, hogy elérjük a céljainkat. Például, a munkánk által tudáshoz, tapasztalatokhoz, jutunk.</p>	<p><b>5. Anyagiak:</b> amikor azért dolgozunk, hogy kifizessük a számláinkat. Alapvetően az motivál ilyenkor, hogy kijöjjünk a fizetésünkből, és „túléljünk”.</p>
<p><b>3. Hatást gyakorolni a világra:</b> amikor azt tapasztaljuk, hogy a tevékenységünk eredménye összhangban van a belső igényeinkkel, énképünkkel. Például, amikor látjuk, hogy a munkánknak van értelme, hatással van másokra, a környezetünkre.</p>	<p><b>6. „Mókuserék”:</b> amikor megszokásból dolgozunk, és már nem is igazán tudjuk megmondani, miért is. Ha megkérdeznénk tőlünk, akkor valami ilyesmit válaszolnánk: „Nem is tudom. Ez az élet rendje.”</p>

# Téged mi motivál?

---

A következők közül válaszd ki a hat legfontosabbat és tedd őket sorrendbe!

Tekintély és státusz	Cél	Közösséghez tartozás
Anyagi biztonság	Személyes célok	Együttérzés
Rendszeres visszajelzés	Rend és szervezettség	Önállóság
Elismerés és dicséret	Befolyás és hatalom	Szabadság
Sikerélmény	Együttműködés	Kíváncsiság
Kiválóság	Segítés másoknak	Szabadidő

Forrás:

<http://stickynote.hu/home/moving-motivators/>



## Tekintély és státusz



Magas pozícióra vágyom.

## Anyagi biztonság



Fontos számomra a pénz jelentette biztonság érzet.

## Rendszeres visszajelzés



Érdekel mit gondolnak rólam, miben fejlődjek.

## Befolyás és hatalom



Hatással akarok lenni arra, ami körülöttem történik.

## Együttműködés



Igénylem a másokkal való közös munkát.

## Segítés másoknak



Élvezem, amikor a kollégáimnak segítek.

## Elismerés és dicséret



Elismerésekre vágyom.

## Sikerélmény



Át akarom élni, hogy sikerül megoldanom a feladatokat.

## Kiválóság



Igényes vagyok arra, amit létrehozok.

## Közösséghez tartozás



Szeretnék tartozni valahova. Emberek között érzem jól magam.

## Együttérzés



Vágyom rá, hogy figyeljenek rám.

## Önállóság



Én szeretném eldönteni, hogyan oldom meg a feladataimat.

## Cél



Legyen célja a munkámnak. Tudni akarom, merre tartunk.

## Személyes célok



Fontos a személyes céloom megvalósítása a munkában.

## Rend és szervezettség



A jól szervezett, strukturált, szabályozott munkát szeretem.

## Szabadság



Nem szeretem az értelmetlen korlátokat.

## Kíváncsiság



Szeretek kísérletezni, kipróbálni új dolgokat.

## Szabadidő



Több szabadidőre vágyom.



# Ami közös a jelenlévők motivációiban

---

- Rend és szervezettség 7/8
- Együttműködés 5/8
- Anyagi 5/8
- Sikerélmény 5/8
- Rendszeres visszajelzés 5/8
- Segítés másoknak 4/8
- Cél 3/8



# Ami leginkább teljesül

---

- Segítés másoknak
- Együttműködés



# Amit tehetünk:

---



Mit tehetsz te magad, hogy több motivációd teljesüljön?

Mit tehet a felettesed, az intézmény, mások azért, hogy teljesüljenek a motivátoraid?

- rendszeres visszajelzés
- együttműködés
- szakmai konzultáció: megbeszélni egymással a problémákat, egymástól tanulni, rendszeres megbeszélések - régebben volt ilyen
- új dolgozó integrálása, bemutatása
- fix egy ember kísérné a lakókat (pl. orvoshoz)



REND ÉS SZERVEZETTSÉG

# A motiváció feltérképezése – további lehetőségek

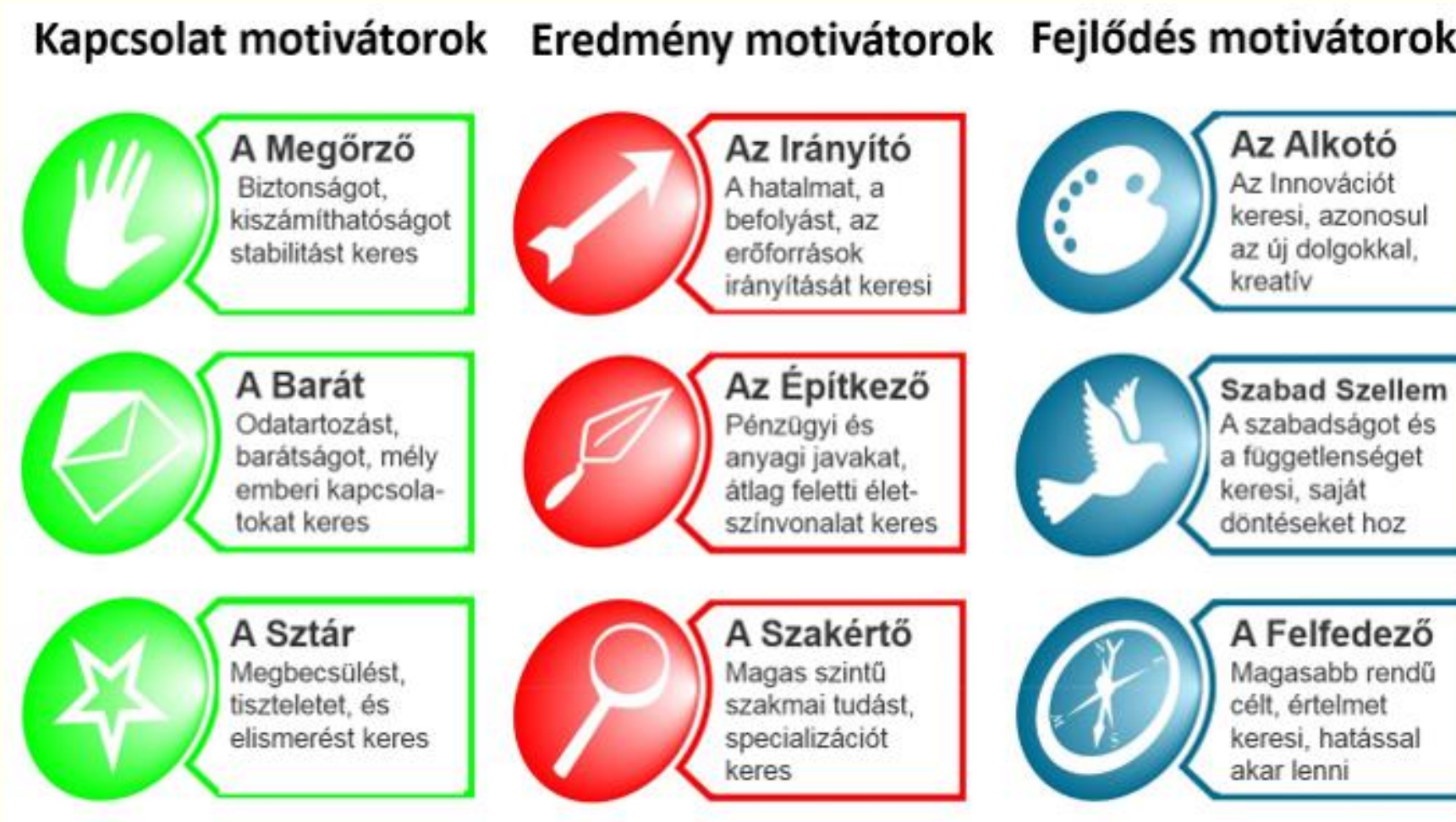
---

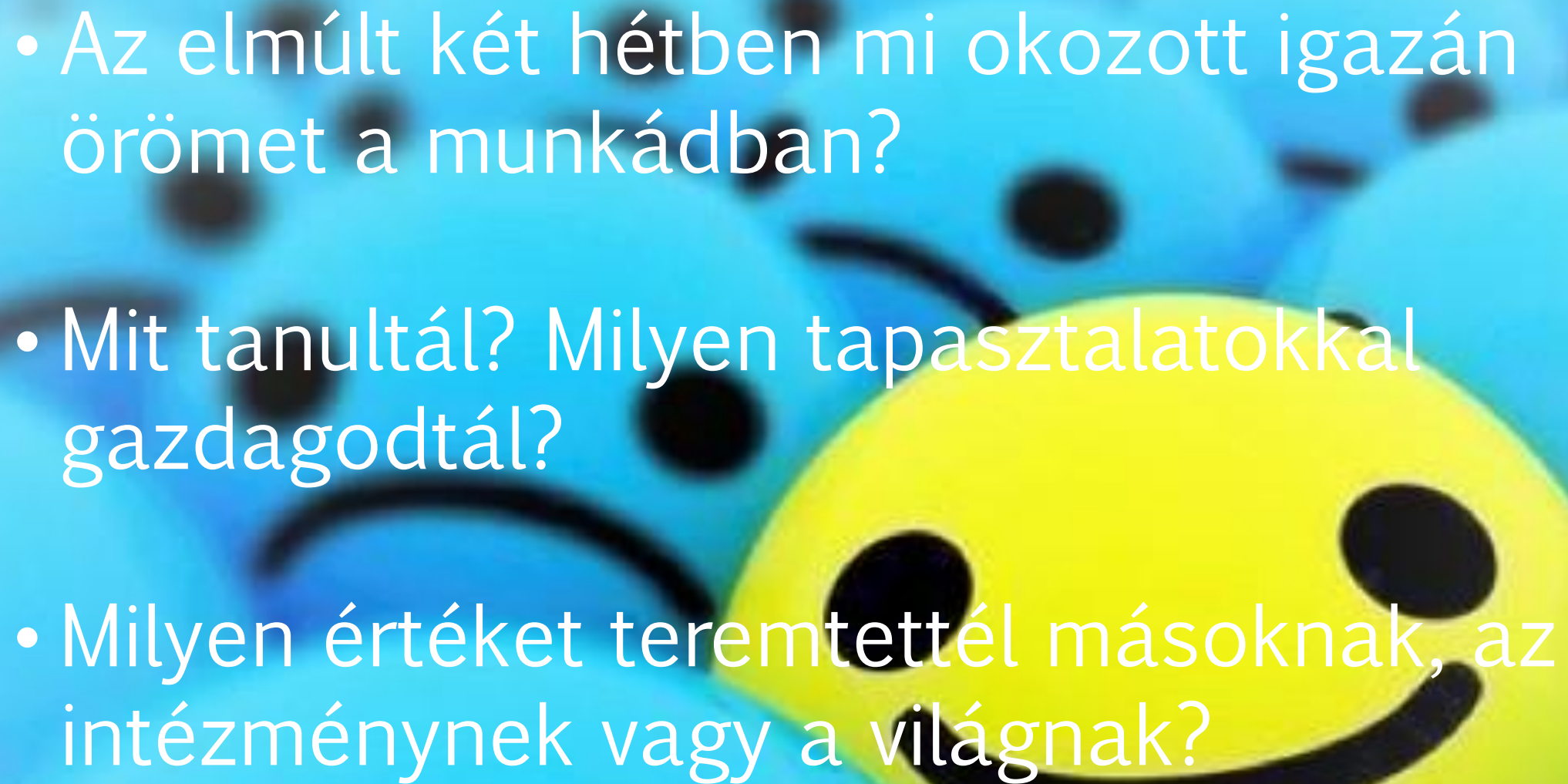


Forrás: James Sale, Bevis Moynan: A motiváció feltérképezése a coachingban, Z-Press Kiadó, 2019.

# Motivációs térkép – a kilenc fő motivátor

---



- 
- A large yellow smiley face emoji is the central focus, set against a vibrant blue background. The background is filled with a pattern of smaller, semi-transparent smiley faces, creating a cheerful and positive atmosphere. The text is overlaid on the left side of the image in a clean, white font.
- Az elmúlt két hétben mi okozott igazán örömet a munkádban?
  - Mit tanultál? Milyen tapasztalatokkal gazdagodtál?
  - Milyen értéket teremtettél másoknak, az intézménynek vagy a világnak?

Folytatjuk!

---

