

2009-02-23

Dużo mówi się i pisze o motywowaniu pracowników, jak oceniać i nagradzać, by zwiększyć jakość i wydajność wykonywanej przez nich pracy. A jak zwiększyć wydajność swojej pracy, jak zmotywować siebie samego? Bo przecież motywowanie przez Szefa za pomocą systemu premii i nagród finansowych czy pozafinansowych nie zawsze jest wystarczające. A jeśli samemu jest ciężko, to kto ma mnie zmotywować do mojej pracy i skoro sam siebie nie umiem zmotywować do pracy to jak mam zmotywować innych? Jak ja, pracownik, mogę zmotywować się do wydajniejszej pracy?

◆

Każdemu zdarza się, że praca przestaje mu dawać satysfakcję, ma poczucie, że to co robi jest pozbawione sensu. Powodem takiego stanu jest tyle ile ludzi, bo każdy ma inny zespół motywatorów czyli czynników, które mobilizują do pracy z większym zaangażowaniem. Im atrakcyjniejszy zespół motywatorów, tym wyśzej jakości efekt można oczekiwać. Kogoś do działania będzie popychała spodziewana gratyfikacja finansowa, dla kogoś ważne będzie również to, że swoją pracę wykona perfekcyjnie.

◆

Opt;"><span style="font-family: &quot;Tahoma&quot;,&quot;sans-serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 8.5pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;">Nie zawsze poziom automotywacji jest na wysokim poziomie, to normalne i naturalne ? to jak z samochodem: gdy kupujemy nowy samochód ? je?dzi bardzo dobrze, ale z czasem co? zaczyna szwankowa?: s?ycha? klekotanie zaworów ? za ma?o oleju w silniku, zaczyna si? silnik przegrzewa? ? za ma?o p?ynu w ch?odnicy. Wa?ne by te problemy wychwytywa? odpowiednio wcze?nie, aby z powodu braku oleju nie zatrze? silnika. Dlatego samochody odprowadzamy na przegl?du techniczne, by jak najd?u?ej nam s?u?y?y. A czy tak samo post?pujemy ze sob?? Czy ws?uchujemy si? we w?asne potrzeby? Czy znamy w?asne priorytety i cele? Mo?e warto si? nad tym zastanowi? jeszcze zanim dopadnie nas marazm i zniech?cenie do pracy? A je?li ju? nas dopad? ? to wykorzystajmy ten czas jako szans? na prac? nad sob?, poznajmy sami siebie. Jak? Paradoksalnie zacznijmy dzia?a?, by zmotywowana? si? do dzia?ania.</span><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;,&quot;serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 12pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;"></span></p><p class="MsoNormal" style="text-align: justify; line-height: normal; margin: 0cm 0cm 0pt;"><span style="font-family: &quot;Tahoma&quot;,&quot;sans-serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 8.5pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;"></span><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;,&quot;serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 12pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;"></span></p><p class="MsoNormal" style="text-align: justify; line-height: normal; margin: 0cm 0cm 0pt;"><span style="font-family: &quot;Tahoma&quot;,&quot;sans-serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 8.5pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;">Zacznijmy od przyjrzenia si? sobie ?od ?rodka?.</span><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;,&quot;serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 12pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;"></span></p><p class="MsoNormal" style="text-align: justify; line-height: normal; margin: 0cm 0cm 0pt;"><span style="font-family: &quot;Tahoma&quot;,&quot;sans-serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 8.5pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;">We? czyst? kartk? i zr?d? spis czego pragniesz; mo?esz zacz?? od wypisania Twych mocnych stron by doj?? do wytyczenia sobie cel?. I pami?taj, by cele te by?y: jasne i klarowne, osi?galne, mierzalne. Nie pisz ?chc? by? najlepszy?, skonkretyzuj w czym chcesz by? najlepszy, dlaczego, jak to zmierzysz i jak dojdiesz do poziomu ?bycia najlepszym w ...?. Ambitny cel wyzwoli wi?ksza? motywacj? do dzia?ania, ale cel zbyt ambitny jest demotywuju?cy, wi?c je?li Tw? cel jest ?ogromny? ? podziel go na mniejsze. </span><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;,&quot;serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 12pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;"></span></p><p class="MsoNormal" style="text-align: justify; line-height: normal; margin: 0cm 0cm 0pt;"><span style="font-family: &quot;Tahoma&quot;,&quot;sans-serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 8.5pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;"></span><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;,&quot;serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 12pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;"></span></p><p class="MsoNormal" style="text-align: justify; line-height: normal; margin: 0cm 0cm 0pt;"><span style="font-family: &quot;Tahoma&quot;,&quot;sans-serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 8.5pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;">Zastan? si? co chcesz osi?gn?? w ca?ym Twoim dalszym ?yciu. Chyba ka?dy zna

pytanie z rozmowy kwalifikacyjnej ?Kim chce Pani/Pan by? za 5 lat??. ?Jak wyobra?a sobie Pani/Pan siebie za 5 lat??. Zastosuj to do siebie, pomy?l co chcesz robi? za 5 lat. Je?li ten okres to dla Ciebie za du?o, podziel go na mniejsze: przysz?y rok lub 2 i odnie? to do czasu tera?niejszego ? zastan? si? co musisz (a raczej co chcesz i mo?esz) zmieni? by to osi?gn??.

Je?li masz jakie? zadanie do wykonania w pracy, a brak Ci motywacji do dzia?ania ? post?p podobnie: zapisz je sobie, nast?pnie rozrysuj jakie mniejsze zadania si? na nie sk?adaj? - to b?dzie Tw? g?ny cel oraz cele szczeg?owe i b?dziesz je widzia? wyra?nie okre?lone.

Je?li masz jakie? zadanie do wykonania w pracy, a brak Ci motywacji do dzia?ania ? post?p podobnie: zapisz je sobie, nast?pnie rozrysuj jakie mniejsze zadania si? na nie sk?adaj? - to b?dzie Tw? g?ny cel oraz cele szczeg?owe i b?dziesz je widzia? wyra?nie okre?lone.

Nast?pnie zastan? si?, co ju? umiesz i wiesz, a czego musisz si? dowiedzie? i nauczyc? by osi?gn?? cel. Pami?taj, ?e ka?dego dnia czego? si? uczysz, tylko nie zawsze to dostrzegasz ? np.: zabrak?o pr?du a Ty nie zapisa?e? swojej pracy na dysku? ? na drugi raz b?dziesz pami?ta?, by co kilka minut wcisn?? przycisk ?zapisz?, albo od razu ustaw w komputerze opcj? ?autozapisywanie? co 2 minuty.

Zastan? si? tak?e co mo?e Ci przeszkodzi? w d??eniu do wytyczonego celu, z tej listy wybierz te elementy na kt?e masz wp?yw i kt?e mo?esz zmieni? oraz te na kt?e nie masz wp?ywu ? dobrze jest zna? zagro?enia, by m? si? przygotowa? do ?walki? z nimi. Te, na kt?e masz wp?yw ? zmie?, a te na kt?e nie masz wp?ywu ? osw? si? z nimi i polub je, bo co innego Ci pozostaje?

Teraz przystąp do interesującego etapu tego działania: zacznij marzyć i wypisz korzyści wynikające z osiągnięcia wyznaczonego celu. Prawda, że przyjemne? I nie martw się, jeśli te korzyści dla innych będą? mieszane? robisz to dla siebie, nie dla innych.

Kolejny etap to planowanie działań zbliżających Cię do celu. Mając jasno wytyczony? kierunek? działania? atwój Ci? gdzie? ruszyć? z miejsca? i pokonywać? kolejne etapy. Po zakończeniu każdego etapu możesz robić podsumowanie, co udało Ci się osiągnąć?, czego się nauczyłeś?, co niespodziewanego stanęło na Twojej drodze i jak sobie z tym poradziłeś? Przy większych i trudniejszych zadaniach zastanów się, czy nie zacząć? prowadzić? swego rodzaju? planowania? do tego celu, by w razie potrzeby sięgnąć? do tego co już osiągnęłeś? i w razie zwątpienia możesz spojrzeć? na dotychczasowe dokonania i Twoją? postać?.

Kiedy lubi nagrody i pochwały. Dlaczego nie masz sam siebie nagradzać? i chwalić? Przecież? za cię?k? pracę? należy? sobie odpoczynek, relaks. To? ?aduje silniki? do dalszej pracy. Zaplanuj sobie nagrody nie tylko za osiągnięcie celu, ale za pokonywanie każdego etapu przybliżającego Cię do celu. Nagradzaj się? za każde? dobrze wykonane zadanie? bez względu? na jego wielkość? i trudność?. Człowiek składa się? z 4 wymiarów? : fizycznego? Twoja? ciało? i kondycja, umysłowego - intelekt, społecznego? relacje z innymi ludźmi oraz duchowego? Ty i Twoje miejsce na świecie. Każdego z tych wymiarów? należy? do?adowanie akumulatorów? ? znajdź? czas by poświęcić? lub i?? na spacer, przeczytaj książkę? lub porozmawiaj? z kimś? , spotkaj się? ze znajomymi. Idź? do kina, pojedź? na wycieczkę?, kup sobie coś? co Ci się? podoba? nagroda ma być? dla Ciebie, więc Ty decydujesz.

<span style="font-family: &quot;Tahoma&quot;, &quot;sans-serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 8.5pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;">♦</span><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;, &quot;serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 12pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;"></span></p><p class="MsoNormal" style="text-align: justify; line-height: normal; margin: 0cm 0cm 0pt;"><span style="font-family: &quot;Tahoma&quot;, &quot;sans-serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 8.5pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;">Na ka?de zadanie wyznacz sobie czas w jakim je wykonasz. Je?li masz zrobi? co?, czego nie lubisz, daj sobie na to np. 30 minut (je?li oczywi?cie jest to do wykonania w takim czasie) i pomy?l: za p♦ godziny zrobi? to co lubi?. Zmienia nastawienie do pracy?</span><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;, &quot;serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 12pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;"></span></p><p class="MsoNormal" style="text-align: justify; line-height: normal; margin: 0cm 0cm 0pt;"><span style="font-family: &quot;Tahoma&quot;, &quot;sans-serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 8.5pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;">Pozw♦ sobie czasem na ?nicnierobienie? ? usi?d? i sied?, , ale nic wi?cej nie r♦: nie czytaj, nie pisz, nie my?l jak co? zrobi?, nie serfuj po internecie. Sied?, sied?, sied?, a? poczujesz ?e d?u?sze ?nicnierobienie? jest nie do wytrzymania, a? zechce Ci si? znowu co? robi? i zacznij to robi?.</span><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;, &quot;serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 12pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;"></span></p><p class="MsoNormal" style="text-align: justify; line-height: normal; margin: 0cm 0cm 0pt;"><span style="font-family: &quot;Tahoma&quot;, &quot;sans-serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 8.5pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;">♦</span><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;, &quot;serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 12pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;"></span></p><p class="MsoNormal" style="text-align: justify; line-height: normal; margin: 0cm 0cm 0pt;"><span style="font-family: &quot;Tahoma&quot;, &quot;sans-serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 8.5pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;">Pami?taj, ?e:</span><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;, &quot;serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 12pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;"></span></p><ul style="margin-top: 0cm;" type="square"><li class="MsoNormal" style="text-align: justify; line-height: normal; margin: 0cm 0cm 0pt; color: #6c7591; mso-list: l0 level1 lfo1; tab-stops: list 36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Tahoma&quot;, &quot;sans-serif&quot;; font-size: 8.5pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;">jeste? dobry w tym co robisz, </span></li><li class="MsoNormal" style="text-align: justify; line-height: normal; margin: 0cm 0cm 0pt; color: #6c7591; mso-list: l0 level1 lfo1; tab-stops: list 36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Tahoma&quot;, &quot;sans-serif&quot;; font-size: 8.5pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;">nie jeste? sam, w pracy na pewno jest kto? kto Ci pomo?e; w ?yciu te? </span></li><li class="MsoNormal" style="text-align: justify; line-height: normal; margin: 0cm 0cm 0pt; color: #6c7591; mso-list: l0 level1 lfo1; tab-stops: list 36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Tahoma&quot;, &quot;sans-serif&quot;; font-size: 8.5pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;">nie zaczynaj od wymy?lania przeszk♦, kt♦e stan? Ci na drodze do celu, bo w ko?cu je na siebie ?ci?gniesz

</span></li> <li class="MsoNormal" style="text-align: justify; line-height: normal; margin: 0cm 0cm 0pt; color: #6c7591; mso-list: l0 level1 lfo1; tab-stops: list 36.0pt;"><span style="font-family: &quot;Tahoma&quot;;&quot;sans-serif&quot;; font-size: 8.5pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;">je?li zrobisz co? nie tak ? nie panikuj, b??dy naprawisz, problemy rozwi??esz. Nie myli si? tylko kto?, kto nic nie robi.</span></li> </ul> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; line-height: normal; margin: 0cm 0cm 0pt;"><span style="font-family: &quot;Tahoma&quot;;&quot;sans-serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 8.5pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;">◆</span><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;;&quot;serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 12pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;"></span></p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; line-height: normal; margin: 0cm 0cm 0pt;"><span style="font-family: &quot;Tahoma&quot;;&quot;sans-serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 8.5pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;">Autor: Gabriela Suchodo?a</span><span style="font-family: &quot;Times New Roman&quot;;&quot;serif&quot;; color: #6c7591; font-size: 12pt; mso-fareast-font-family: 'Times New Roman'; mso-fareast-language: PL;"></span></p> <p class="MsoNormal" style="margin: 0cm 0cm 10pt;"><span style="font-family: Calibri; color: #000000; font-size: small;">◆</span></p>