



CUM TE MOTIVEZI PENTRU CURSURI SI CARIERA

Daca intr-un material anterior am abordat tema tehnicilor de motivare la curs, in prezentul material abordam importanta motivatiei si modalitatile eficiente de automotivare.

Pentru a reusi in viata si in cariera ai nevoie (si) de motivatie, indiferent de stadiul in care te afli.

Motivatia inseamna sa alegi sa faci ceva ce ai prefera mai degraba sa nu faci. Inseamna sa prinzi curaj si sa incerci lucruri noi. In acest fel te dezvolti ca si persoana. Tocmai din acest motiv, oamenii lipsiti de motivatie nu ajung nicaieri.

Multi oameni vor sa-si imbunatateasca situatia in care se afla intr-un moment sau altul, insa foarte putini isi asuma responsabilitatea de a se automotiva pentru a face o schimbare.

Automotivarea are 4 componente: dorința de realizare, angajamentul, inițiativa și optimismul.

Fiecare dintre ele inter-dependențe, sustinandu-se și propulsându-se una pe cealaltă cu efect de pârgă. Cu alte cuvinte, e suficient să te străduiești să dezvolti una dintre componente, că automat celelalte vor crește.

În practică, rezultatele obținute în programele cu componente de automotivare au fost:

- Legătură mai puternică între valorile, opțiunile proprii și substanță muncii de zi cu zi (dacă vrei, numiți asta efectul “m-am reîndrăgostit de muncă mea”)
- Crearea unor metode de automotivare proprii cu impact în viață personală și profesională
- Găsirea unor surse de inovație, sprijin și învățare care întrețin motivarea
- Raportarea la obiective mai înalte – care să înglobeze efortul sarcinilor zilnice
- Inițiativa – un mod simplu de a măsura motivarea





Exemplu - una din simptomele scăderii motivării este **lipsa inițiativei**, așteaptă să li se spună ce să facă, nu își asumă. Inițiativa poate fi încurajată de multe practici de leadership democratic, participativ. În realitate, chiar și într-o echipă cu lider autoritar, există întotdeauna unul sau doi oameni care își păstrează automotivarea, continuă să aibă idei, să propună noi moduri de lucru. Comportamente de acest gen vrem să generalizăm.

Antrenarea inițiativei ar însemna că oamenii să sesizeze oportunitățile care îi ajută să își îndeplinească scopurile dar și să facă ceva diferit care să stârnească în ceilalți entuziasmul necesar pentru a atinge obiectivele. Așadar, orientând programe de instruire către asemenea aspecte, obții inițiativa, automotivare și un mediu mai flexibil. Unele intervenții organizaționale – altele decât instruirea – pot avea și ele că efect creșterea inițiativei și a implicării. Un exemplu îl reprezintă procesele de facilitare în organizații prin care sprijinim echipe, departamente să facă față proceselor de schimbare într-un mod aliniat, implicat și agreeat. Sesiunile de tip workshop generează entuziasm, inițiativa, motivare, implicare, acord și idei concrete de planuri de acțiune.

Motivarea angajaților rămâne responsabilitatea departamentului de resurse umane, dar e important, util și benefic pentru toată lumea ca eforturile profesioniștilor de HR să se îndrepte și către a-i sprijini pe oameni să își întrețină fiecare “focul” propriu.

Dar pe lângă motivația oferită de angajator, trebuie ca și angajații să se motiveze. Și aceștia la rândul lor, trebuie să aibă un scop bine definit, o dorință, chiar o necesitate în ceea ce privește munca lor. Sunt oameni care aleg un job pentru că are un nume interesant, pentru că dă bine, are beneficii, dar care nu se simt deloc bine la locul de muncă. Astfel de oameni ar trebui ajutați să-și îndrepte atenția pe o altă activitate profesională, spre binele lor, dar și al companiei. Este extrem de important să ne focalizăm atenția asupra unui job care să ne placă. Ne putem auto-motiva atât prin liniștea unui loc de muncă plăcut cât și prin beneficiile care pot porni de aici. Un job pe care îl faci din plăcere îți poate aduce satisfacția, liniștea și împlinirea profesională de care ai nevoie. De asemenea, colectivul, echipa din care facem parte are un rol important în auto-motivare. O echipă bună, eficientă, produce rezultate profesionale bune, deci poți crește și cu ajutorul acesteia. Oamenii au o tendință nativă de a se alătura altor oameni și asta îi motivează în permanență. Există motivarea de





care se bucură toți oamenii, aceea de a-și împlini două nevoi de bază : nevoia de a aparține și de a fi semnificativ, de a fi valorizat. Dincolo de factorii externi care pot încuraja o persoană să contribuie la performanța profesională a unei firme, există și abilitați înnăscute care au rol stimulat. Fiecare om are sentimente de inferioritate și, implicit, dorința de a le compensa, de a deveni mai bun. În carieră trebuie să avem un obiectiv bine definit, un țel și o dorință de autodepășire. Atingerea unui obiectiv este deseori dificilă, dar l-am mai putea numi obiectiv dacă ar fi așa ușor de atins? Există o varietate de tehnici care să ne ajute să ne îndeplinim obiectivul propus. Motivația este una dintre acestea. Este important să luptăm, să ai putere și dăruire, încredere și atitudine, speranță și curaj pentru a putea trece de barierele cunoașterii și împlinirii profesionale. Când reușim să ducem la îndeplinire un obiectiv important, folosind o anumită tehnică de motivare, trebuie să ne fixăm un altul, să folosim energia și motivația deja acumulate pentru a merge mai departe. Există o adevărată industrie a motivării, o serie întreagă de materiale dar, oricât s-ar pune accentul pe formarea echipei și pe deciziile de grup, este nevoie ca fiecare angajat să-și păstreze individualitatea, gândirea creativă și auto-motivarea, astfel încât să poată veni cu idei noi.

Motivatia angajatilor si ce pot face angajatorii si colegii

Oricât se străduiesc angajatorii să motiveze oamenii, prin sisteme de recompense, prin leadership de calitate, prin mediul de lucru plăcut și antrenant, parcă nu e niciodată îndeajuns. Știm că mai avem multe de făcut la toate aceste trei aspecte, dar parcă deseori nu ne reușește motivarea nici pe departe în proporțiile pe care le țintim. Dar ce-ar fi dacă am pune problema invers: cum pot organizațiile să crească automotivarea. Motivația este dorința individului de a acționa. În cadrul companiilor, cu cât angajații sunt mai motivați, mai dornici să acționeze, cu atât activitatea este mai bine dezvoltată și eficientă. Departamentul de resurse umane și managerul au drept prim scop motivarea angajaților. Când scoatem motivarea financiară din discuție, soluția o reprezintă așa-numitele "learning-experiences": team-building-uri, workshop-uri, feedback, comunicare, stabilirea unor scopuri, analiza punctelor forte și a celor slabe, exersarea, antrenarea abilităților. Având toate acestea, angajatul simte că aparține grupului și că este valorizat.



Automotivarea este un domeniu al abilităților inteligenței emoționale. Ori despre acestea știm deja că sunt utile și că sunt mai buni predictorii ai performanței decât abilitățile tehnice sau chiar experiență de lucru pe o arie profesională. Organizațiile și liderii lor rămân responsabili să creeze un mediu de lucru motivant, să întrețină practici care să genereze angajament și entuziasm. Dacă vorbim despre automotivare nu o facem că să degrevăm pe cineva de responsabilitate. Dacă organizațiile nu fac asta, nu vor atrage și menține forță de muncă de calitate, nu vor avea eficiență superioară, nu vor fi competitive.

Motivarea angajaților va rămâne preocupare importantă, de la sistemele de compensații și beneficii până la programele de leadership. Dar investiția în abilități ale inteligenței emoționale, ținută să sporească automotivarea, ajută mult și invită angajații să “facă partea lor”.

Cum te poți motiva singur

Oamenii amana mereu ceea ce nu vor să facă și caută modalități să scape de munca care nu le face plăcere, folosindu-se de scuze, precum: *Azi mă voi organiza; maine voi da acele telefoane dificile*. Motivația vine din modul în care îți controlezi mintea și emoțiile. Cele mai depresive și demotivante propoziții sunt cele care încep cu : *Intr-o zi, o să...* Cel mai bun moment pentru a începe să faci ceva este acum. Dacă ești copleșit de gânduri negative, retrage-te într-un loc liniștit și petrece timp analizându-ți gândurile. Înlocuiește acele gânduri cu afirmații pozitive. Stabilește-ți idealuri care nu doar te entuziasmează, ci care să te și sperie puțin. Acestea îți vor întări motivația. Oamenii nu acționează deoarece le este frica de eșec. Dar dacă nu acționezi, eșecul este sigur. Așa că, ce ai de pierdut? Acționează! Poți să ai tot ceea ce îți dorești în viață, însă nimeni nu o să-ți ofere acel lucru pe tavă. Orice lucru de valoare trebuie să fie câștigat ! Tu ești stăpânul vieții tale. Trebuie să te motivezi singur și să-ți dorești mai mult de la viață, să gândești “înalt”, să vrei și să-ți depășești limitele.

Întocmit

Expert consiliere 1

MÂNDRU GERTRUDE

Martie 2025

