

Техники и советы для поддержания собственной мотивации

ИНСТРУМЕНТЫ САМОМОТИВАЦИИ



*Лучшая мотивация всегда
приходит изнутри!*



Майкл Джонсон

Факторы мотивации

Оценка факторов, влияющих на уровень личной мотивации

	1	2	3	4	5	6	7	
Содержание работы								
Скучные задачи								Слишком трудные задачи
Нагрузка								
Чересчур много задач и обязанностей								Мало работы
Время, которым распоряжаетесь лично вы								
Крайне мало								Очень много
Энергия								
Полное выгорание								Нереализованный избыток
Креативность								
Творческое истощение								Свежий, ясный ум

Факторы мотивации

Содержание работы

Как часто вы чувствуете,
что вам скучно?

Как часто испытываете
ощущение, что
выполняемые
задания для вас сложны?



Факторы мотивации

Нагрузка

Насколько сильно вы
загружены?

Удается ли вам
выполнить

всё запланированное или
намеченные дела постоянно
перекочевывают из одного
списка в другой?



Факторы мотивации



*Время, которым
распоряжаетесь
лично вы*

Какую часть своего
рабочего времени вы
планируете сами, а какую
формируют окружающие?

Факторы мотивации

Энергия

Что вы чувствуете?

Полное выгорание или
нереализованный избыток энергии?

Нужно «подзарядиться», то есть
переключиться на другой вид
деятельности или отдохнуть



Факторы мотивации

Креативность

Позволяют ли условия, в которых вы работаете, проявлять креативность?

Как часто ощущаете, что выдохлись?



Факторы мотивации

Оценка факторов, влияющих на уровень личной мотивации

	1	2	3	4	5	6	7	
Содержание работы								
Скучные задачи		2			5			Слишком трудные задачи
Нагрузка								
Чересчур много задач и обязанностей		2		4				Мало работы
Время, которым распоряжаетесь лично вы								
Крайне мало	1					6		Очень много
Энергия								
Полное выгорание				4	5			Нереализованный избыток
Креативность								
Творческое истощение	1				5			Свежий, ясный ум

Должен быть баланс между всеми предложенными факторами и внутри каждого фактора

**Содержание
работы**

Нагрузка



Энергия

Креативность

**Время, которым распоряжаетесь
лично вы**

Анатомия энтузиазма

*Элементы, обеспечивающие
стабильный уровень
энтузиазма*

- *Цель*
- *Дисциплина*
- *Гибкость*
- *Интерес*
- *Ответственность*
- *Удовлетворенность
работой*
- *Рост*
- *Вызов*



Цель

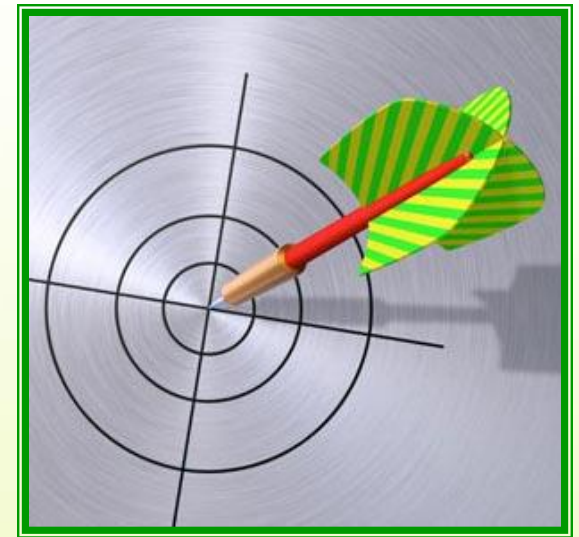
Четкое понимание цели работы является одним из важных факторов успеха

Правило:

- каждый раз, приступая к решению задачи, спрашивать:
Зачем я это делаю?

Результат:

- часть дел отпадет;
- если все время держать в уме то, ради чего вы выполняете скучную задачу, справиться с ней будет проще;
- осознанность и целеустремленность



Дисциплина

**Выполнению задачи часто мешает
недостаточная дисциплинированность**

Правила:

- не отвлекайтесь в процессе работы
- установите правила для себя, и для подчиненных
- проявляйте последовательность и терпеливость



Результат:

- дисциплинированность войдет в привычку

Гибкость

**Выполнить все на 100%
невозможно.**

**У каждого человека есть более и
менее продуктивные дни**

Правила:

- не ставьте жестких рамок
- разрешайте себе расслабиться и не думать о «горящей» работе

Результат:

- защита от эмоционального стресса и выгорания



Интерес

**В любом деле можно найти
положительный аспект**

Правило:

- При нежелании выполнять задачу спрашивайте себя:
- ✓ «А что я получу в результате?»
- ✓ «Удастся ли приобрести новые навыки или что-то изменить для себя?»

Результат:

- Повышение результативности



Дополнительные факторы

- **Ответственность**

Осознание ответственности за определенный участок работы

- **Удовлетворенность**

Внутренняя положительная оценка результатов своей деятельности

- **Рост**

Личный рост способствует росту самооценки.

- **Сложная задача**

Известны случаи, когда не слишком выдающиеся люди показывали прекрасные результаты под влиянием сложности задачи, которая сама становилась отдельным фактором мотивации.

При этом важно учитывать уровень сложности вызова – столкнувшись со слишком сложной задачей, люди могут сдаться, даже не начав работу.

Столь же отрицательный результат будет и при недостаточном уровне сложности.



Инструменты собственной мотивации

1. Список «что дальше?»

Помогает поддерживать мотивацию и ориентироваться , в каком направлении двигаться

Суть: составить список «что дальше?» по пяти основным сферам жизни:

- личный аспект
- физическая форма
- карьера
- финансы
- отношения



Вопросы для составления списка

Личный аспект:

- *Какой один несложный шаг вы могли бы сделать, чтобы улучшить свой характер?*
- *Какое свое качество вам хотелось бы изменить в первую очередь?*
- *Что конкретно вы можете сделать для этого в ближайшие три-пять дней?*

Физическая форма:

- *Какого результата в своем физическом состоянии вы хотите добиться и что для этого надо сейчас сделать?*



Карьера:

- *Какое небольшое изменение можно внести в свою работу, чтобы облегчить ее или сделать более приятной?*
- *Что вы можете сделать для достижения этой цели в ближайшие дни?*



Отношения:

- *Какое маленькое действие вы можете совершить, чтобы улучшить свои отношения с родными, друзьями или коллегами?*
- *Определите шаг, который не потребует особых усилий, но может принести ощутимый результат*



Финансы:

- *Каким образом вы можете улучшить свое финансовое состояние?*
- *Сформулируйте первоочередной шаг*



2. «Потоковое состояние»



Потоковое состояние – это состояние душевного подъема, которое способствует **максимальной вовлеченности в работу и ее выполнению с наибольшей продуктивностью**

Условия для работы «в потоке»:

- У вас есть четко сформулированная цель, и вы знаете, как ее достичь
- В любой момент вы понимаете, насколько успешно справляетесь с задачей
- В процессе выполнения задания вы преодолеваете появляющиеся вызовы

Если не получается войти в «поток» проанализируйте «Почему?»



Рекомендации для вхождения в «поток»:

- постарайтесь избавиться от чрезмерного стресса в ходе выполнения задачи
- определите оптимальный для вас уровень сложности задания
- избавьтесь от скуки

3. «Час силы»

Для момента, когда никак не можете приступить к работе над сложной задачей

Суть: выделить один час на концентрацию сил

Условия:

- удостоверьтесь, что никто и ничто не сможет вам помешать
- составьте «карту маршрута» с четкой последовательностью ваших действий
- пересмотрите план и подумайте, какие преграды могут возникнуть и какие проблемы вам предстоит решить

Результат:

- вы проведете подготовку к работе
- вы избавитесь от страха перед неудачей

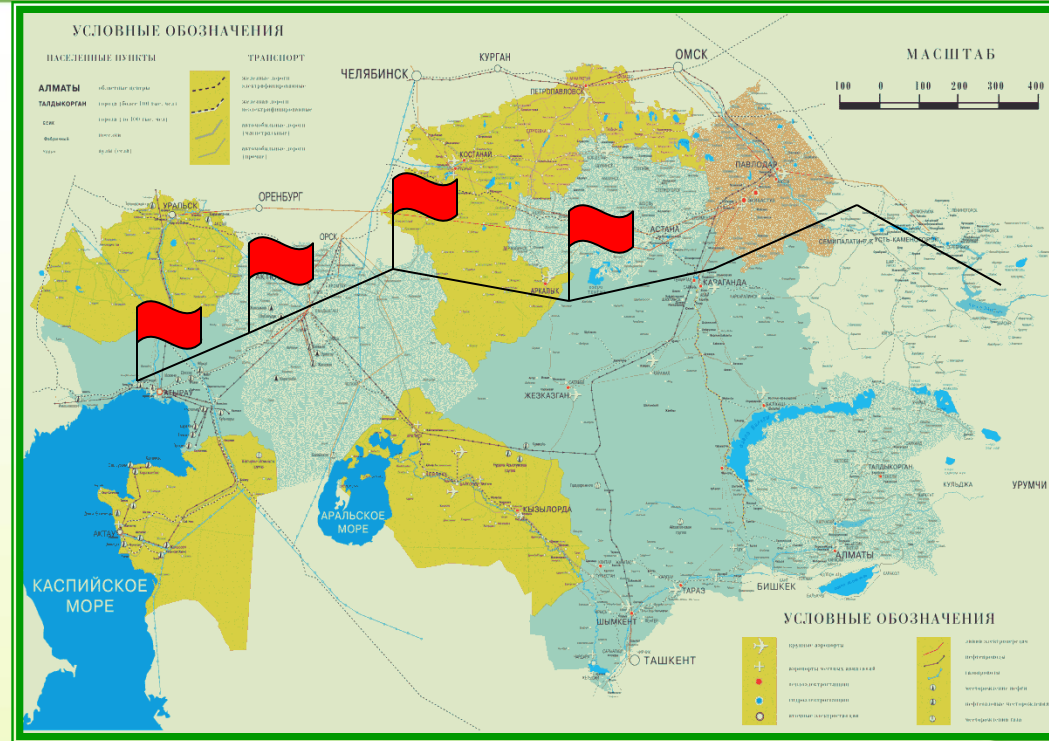
4. «Дорожная карта»

Если задача сложна и масштабна

Суть: наглядно изобразить на большом листе бумаги весь проект от начала до конца в виде маршрута

Условия:

- Отметить старт и финиш
- Обозначить промежуточные цели
- Повесить на рабочем месте и отмечать каждый пройденный этап
- Результат: вы наглядно увидите сколько уже прошли и оцените сколько усилий приложено



5. «Перечень оправданий»

Если одолевает категорическое нежелание заниматься определенным делом

Суть: запишите на бумаге все возможные ответы на вопросы

Почему я не приступаю к работе?	Почему мне все же необходимо заняться этим делом?
1)....	1)....
2)....	2)....
3)....	3)....
4)....	4)....
5)....	5)....

Результат: сможете разобраться со всеми глубинными антимотивами и убедить себя, что задача требует решения

6. «Губители мотивации»

Если необходимо понять, что может демотивировать

Суть: заполнить бланк

Демотиватор	Обусловлен случайными (внешними) или систематическими (привычками) факторами	Решение
1.		
2.		
3.		
...		

7. «Мотивация страстью»

*Ничто великое не достигается
без страсти*

Ральф Вальдо Эмерсон

7. «Мотивация страстью»

Страстная увлеченность может стимулировать к достижению цели больше, чем любые другие душевные состояния

Суть: повысить эмоциональность

Условия:

- 1) Дайте письменные ответы на вопросы
 - ***Какой бы мне хотелось видеть свою жизнь в 60 лет?***
 - ***Чего бы мне хотелось добиться через 5 лет?***
 - ***Если бы мне оставалось жить всего шесть месяцев, какие 3 вещи я бы сделал?***
- 2) Выберите по 3 ответа в каждом вопросе с наибольшим мотивационным потенциалом.
- 3) Из 9 предыдущих ответов выберите 3 цели, которые заряжают вас энергией больше, чем другие.
- 4) Запишите эти 3 цели на листике бумаги и носите с собой (или прикрепите на видном месте).

8. «Журнал демотивации»

Для нахождения причины своих проблем

Суть: вести записи

Условия:

- регулярно отвечайте на вопрос: «почему я чувствую себя демотивированным?»
- записывайте все, что приходит на ум
- через неделю перечитайте журнал
- обнаружится, что число причин демотивации ограничено – они постоянно повторяются



Экспресс-методы



Экспресс-методы

- *Дайте кому-нибудь обещание и укажите срок, объявите об успехах*
- *Подумайте о том (или поговорите с другими), что вам нравится делать в задаче, о приятном занятии*
- *Вспомните о награде или придумайте ее для себя («конфетка» для небольших задач)*
- *Предположите негативные последствия и сгустите краски*



Экспресс-методы



- *Заинтересуйте себя, найдите привязку к крупной задаче*
- *Сделайте первый шаг, например на 10 минут.*

«Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага!»

Лао Цзы

- *Сделайте легкое начало*
- *Будьте собственным цензором, не ругайте себя за откладывание дела*
- *Нарушайте ритуал, измените подход к делу, даже незначительно*

Экспресс-методы

- Оглянитесь назад, вспомните о достижениях (10-15 минут), перечитайте свое резюме
- Поговорите с собой, приободрите себя
- Попросите о поддержке, пусть кто-нибудь знает о вашей задаче, одобрит ваши действия или даже проконтролирует их выполнение
- Погрузитесь в «мыслительный вакуум», запретите себе думать о задаче некоторое время, а затем резко переключитесь на нее
- Сделайте вызов себе «А я смогу, я что хуже других?»



*Если вы считаете, что можете, вы
– можете. Но если вы думаете, что
не можете, значит вы и не сможете*

Мери Кей Эш

Типичные ошибки в личной мотивации

- **Конкуренция**

не сравнивайте себя с противником

- **Время на размышление**

выполняйте действия сразу после принятия решения

- **Избыток мыслей**

при выполнении несложных задач избегать мыслей о возможных трудностях

- **Ни шанса на провал**

заранее обдумайте вариант проигрыша – постарайтесь принять его



Типичные ошибки в личной мотивации

- **Фокус на негатив**

сфокусируйтесь на приятных эмоциях, которые вы получите, завершив дело

- **Мотивация по шаблону**

опробуйте разные методики и чередуйте их

- **Мотивация свыше**

не ждите приливов мотивации, регулярно применяйте разные инструменты



Благодарю за внимание!