



# МОТИВАЦИЯ ВНУТРИ КАЖДОГО ИЗ НАС

или как выпустить внутреннего профи

Владимир Моисеев



# Владимир Моисеев

**Agile coach / Kanban coach**

**Бизнес-тренер**

**Ex-Project Manager**

**Студент 3-го курса факультета психологии )))**





**Будет -  
Не будет**



# Чего ждать от этого доклада?



## 01 | Чего не будет

- Пирамиды Маслоу
- Рассказов про подбор персонала
- Сложных теоретических терминов из психологии (ну почти не будет)
- Волшебной палочки

## 02 | А что будет

История о том, как я нашел для себя теорию мотивации, которая мне подходит. Обязательно поделюсь и с вами

## 03 | С чем уйдете

- С пониманием отличий внешней и внутренней мотиваций
- С пониманием 3-х базовых потребностей
- С примерами определения уровня выполнения потребностей
- С алгоритмом для повышения внутренней мотивации



**Мотивация есть?**

**А если найду?**



**Мотивация** - психофизиологический процесс,  
управляющий поведением человека, задающий его направленность,  
организацию, активность и устойчивость



# Виды мотивации



## Внутренняя

мотивация, которую человек носит в себе  
независимо от внешнего окружения

## Внешняя

побуждение или принуждение что-то делать  
внешними для человека обстоятельствами или  
стимулами

**Теорий масса, а мотивация одна**



# Теория Самодетерминации



Ричард Райан    Эдвард Деси

(англ. self-determination theory; SDT) —  
психологический подход к пониманию  
человеческой мотивации

# Базовые потребности



## Автономия

Воля, свобода,  
стремление к  
самовыражению



## Компетентность

Эффективность, навыки,  
стремление к росту и  
процветанию



## Принадлежность

Отношения, привязанность,  
стремление стать частью  
чего-то большего, чем мы  
сами

# Определяем автономию







**У Вас есть возможность выбора в данной ситуации, или же он был Вам навязан неким образом?**

**Вы ощущаете некоторое давление или напряжение, связанное со сроками или самим процессом работы?**

# Определяем компетентность







**Вы обладаете компетентностью,  
необходимой для выполнения данной  
работы сейчас или в будущем?**

**Что для Вас изменится в случае  
выполнения этой задачи или цели?**



**Определяем принадлежность**



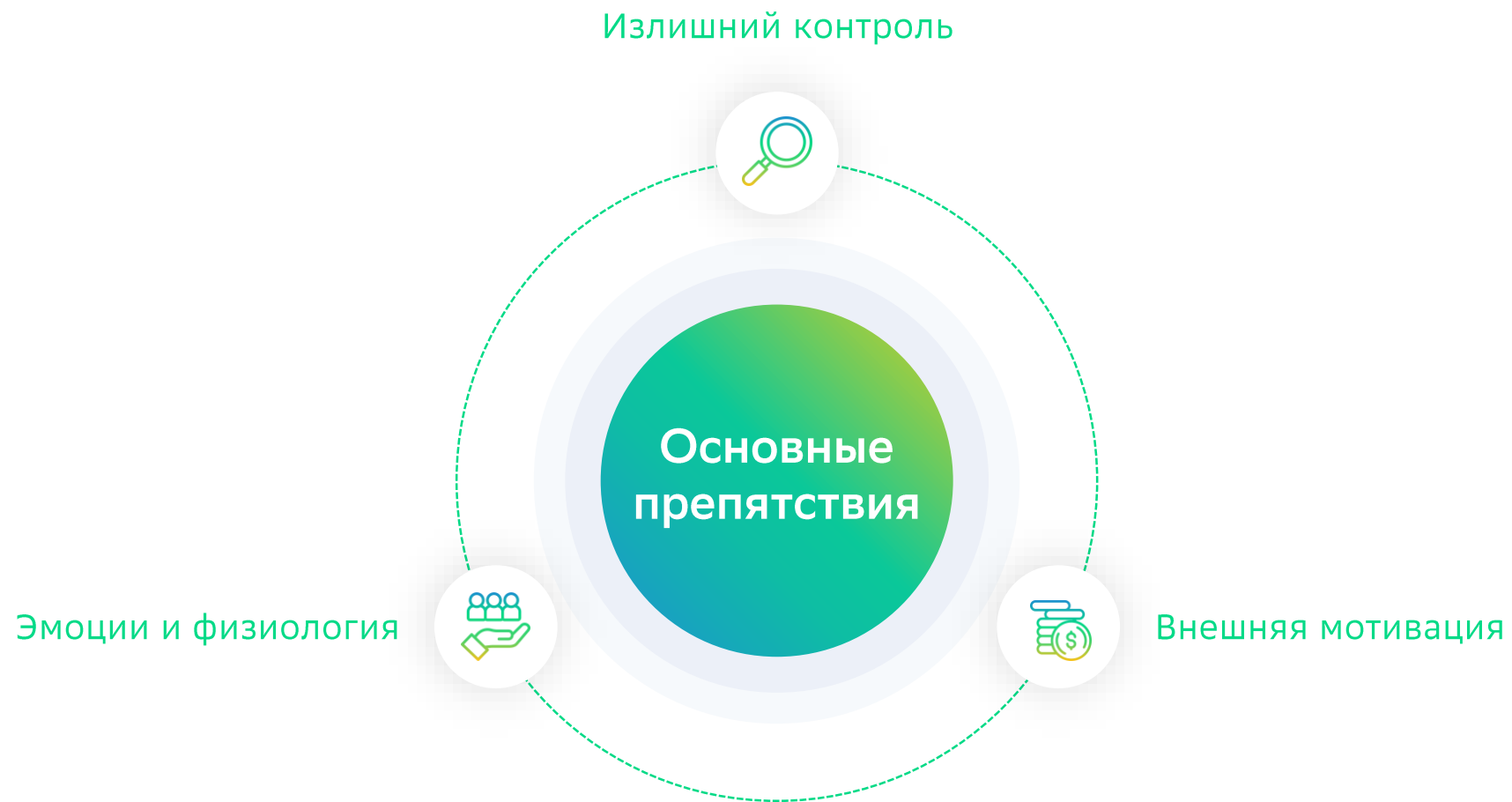
**Вы ощущаете поддержку от  
руководителя и/или коллег при  
выполнении данной работы?**

**Вы осознаете значимость данной  
работы для Вас? Для команды?**



# Основные препятствия для внутренней мотивации





# Как повысить внутреннюю мотивацию?



# Алгоритм повышения внутренней мотивации



## 01 | Подготовка

1. Оцените уровень своей мотивации по отношению к данной задаче от 1 до 10.
2. Какого уровня мотивации Вы хотели бы достичь по шкале от 1 до 10 по отношению к данной задаче.
3. Почему для Вас это важно?
4. Как Вы поймете, что достигли данного уровня мотивации? (Опишите свое состояние: Что Вы будете чувствовать? Что Вы будете видеть? Что Вы будете слышать?)

## 02 | Ценности

1. Что для Вас является ценным в работе?
2. Что изменится, если это (проговариваем ценность) будет в этой задаче?
3. Как можно это добавить?

## 03 | Цели

1. Перечислите свои главные цели в работе (жизни)?
2. Как выполнение данной задачи поможет в достижении этих целей?

# Вопросы?



Владимир  
Моисеев



@vladimir\_vladimirovich\_neputin



vladimir.moiseev.94



SBERGILE  
TALKS 2020



**Мотивируем(ся)**