

Cum să fii motivat la locul de muncă?

Termenul de motivație vine de la verbul “movere” din limba latină care înseamnă mișcare.

În principiu, există două tipuri de motivație.

- Motivație intrinsecă
- Motivație extrinsecă

Motivația intrinsecă - face referire la ceea ce gândește angajatul despre job, despre sarcinile care presupun munca pe care o depune zilnic, despre modul său de a se adapta rapid la cerințe. Majoritatea factorilor interni alcătuiesc motivația intrinsecă.

Motivația extrinsecă – este definită prin totalitatea factorilor externi, din afara sferei de control a angajatului, spre exemplu: bursa, salariul, laudele.

În ceea ce privește motivația unui angajat, mare parte din credințele și gândurile sale se transformă în acțiuni.

Să aruncăm o privire asupra următoarelor modalități de a menține motivația intrinsecă la cote maxime:

1. Setează obiective – este sănătos să planifici activitatea în așa fel încât sarcinile să fie realiste, adaptate modalității personale.
2. Personalizează locul în care lucrezi aducând o notă personală , spre exemplu: un obiect semnificativ , un citat scris la vedere care sa-ți însufle energie pozitivă.
3. Stăpânește încadrarea în timp – creează un program care să te ajute.
4. Gândește pozitiv – încearcă să găsești soluții eficiente pentru problemele pe care le întâmpini, comunicând într-un mod asertiv.



Comunicare este cheia! În orice spațiu de lucru, fie că ne referim la o companie sau la un mediu de lucru academic, cea mai bună modalitate de a contribui în mod semnificativ la motivația personală este comunicarea nevoilor de lucru, cât și contribuția echipei la dezvoltarea angajatului.

Oprea Laura-Andreea,

Psiholog CCOC ASE