

MOTIVADO

Kadre de «Afrika-Eŭropa Junulara Kapabligo», (AEJK) 2017
Castione della Presolana

Trejnistoj: Bernard kaj Marina

Aprilo 2017

Enhavo

1 Kio estas motivado?	1
2 Kial ni motiviĝas?	1
2.1 Teorio de Maslow: mi motiviĝas por plenumi miajn bezonojn	1
2.2 Teorio de Daniel Pink	2
3 Modelo de Uffe Elbak	2
4 Kiel motiviĝi?	3
5 Kiel resti motivita?	3
6 Kiel motiviĝi?	3
7 Modelo de persona rendimento	4
8 Memfido	4
9 Dokumentoj	4

1 Kio estas motivado?

La motivado estas la procezo kiu regulas nian engaĝiĝon por unu preciza agado. Laŭ la intenseco de la motivado, la efikeco de la agado varias. La aganto povas fini ĝin aŭ interrompi sin antaŭ la fino. Tiu intenseco vidiĝas laŭ la grado de la energio kiu estas uzata por unu preciza agado. Motivado dependas el la emoj.

2 Kial ni motiviĝas?

2.1 Teorio de Maslow: mi motiviĝas por plenumi miajn bezonojn

Laŭ la teorio de Maslow, [5] ekzistas kvin niveloj de bezonoj kiuj igas nin agi por plenumi ilin laŭ niaj prioritatoj kaj ilia graveco.

La fiziologiaj bezonoj (malsateco, laceco, ktp.),

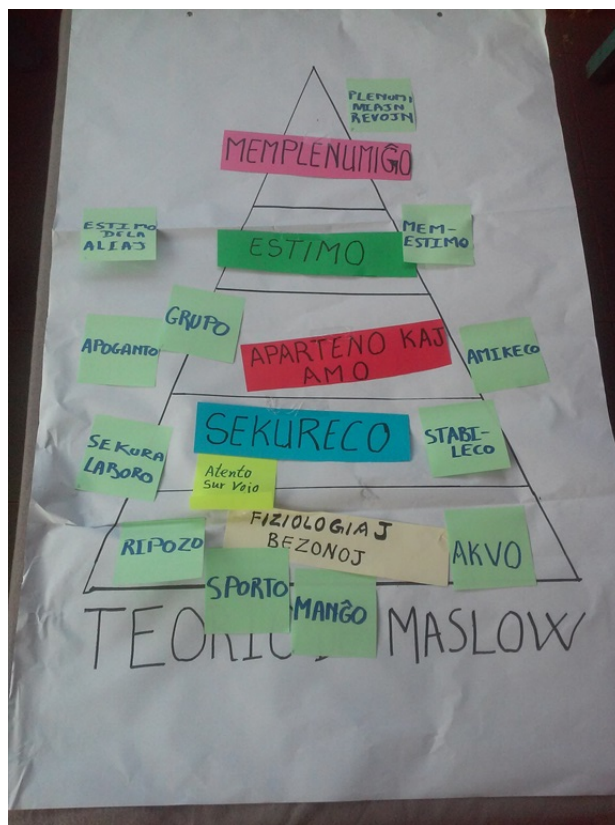
La sekureco (sekureco de la vivo, de la laboro),

La sento de aparteno kaj amo (la sento de esti amata kaj tiu de ami aliulojn),

La estimo (la mem-estimo, la estimo de la aliaj al vi kaj via estimo al la aliaj),

La memplenumiĝo (plenumiĝo de niaj revoj).

Ekzemple, se vi estas malsata kaj vi estas sola, vi estos pli motivita por solvi vian malsaton ol vian solecon. Se vi havas sufiĉe da estimo, amo, sekureco kaj se vi estas satita, vi prizorgos pli pri plenumi viajn pli personajn kaj subjektivajn revojn.

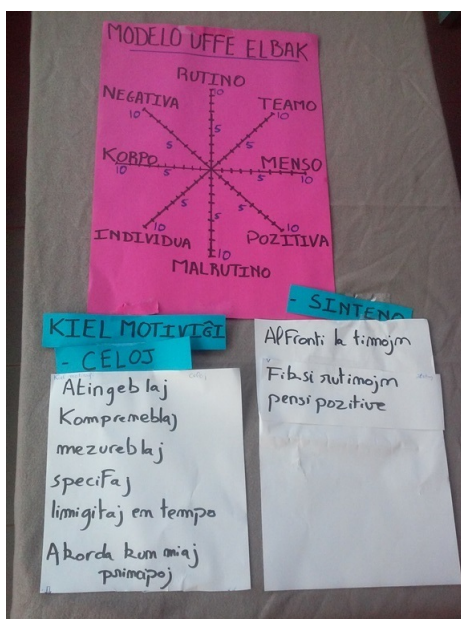


2.2 Teorio de Daniel Pink

Ni agas por plibonigi nian situacion kaj la situacion de nia ĉirkaŭaĵo, sed ne nur. Kiel diras Daniel Pink, ni deziras agi por nia digneo (kapablo de aŭtonomio kaj de rego de nia propra vivo), por nia mastreco (akiri spertojn, lerni kaj iĝi pli bona en unu fako) kaj ankaŭ por simple vivi vivon de celoj. La homo nature emas agi, li ne ŝatas la senagadon, kaj kiam li pli bone kreas kaj motiviĝas estas kiam la celo estas ena kaj persona. [1]

3 Modelo de Uffe Elbak

Por bone motiviĝi, oni bezonas bone koni sin mem. Por tio, oni povas uzi la modelon de Uffe Elbak. Ĝi helpas por koni siajn emojn, kaj laŭ la naturo de la aksoj, oni povas pritaksi ĉu oni emas pensi pli pozitive aŭ negative, ĉu oni preferas labori teame aŭ individue, ktp. [4]



4 Kiel motiviĝi?

Por motiviĝi, oni devas unue pritaksi siajn celojn, scii ĉu por ni gravas ke oni povas atingi tiujn kaj ĉu ili devas esti mezureblaj, ne tro longaj, realigeblaj, ktp. Gravas esti pozitiva kaj memfida por esti kapabla atingi viajn celojn.

Tĥnikoj por motiviĝi:

- Pensu pri kiuj aĵoj motivigas vin plej bone. Ne hezitu preni tempon (unu jaro, ekzemple) por pripensi pri kion vi volas fari!
- Donu al vi celojn kaj certiĝu ke vi bone komprenas ilin
- Pritaksu vin regule kaj estu honesta kun vi mem por lerni kaj agi pli bone
- Ne malesperu, preparu vin al la plej malfacilaj baroj: ĉiam estas vojo, restu esperantulo!
- Estu optimisma: se vi falas, leviĝu kaj persistu.
- Havu ĝeneralan kaj klaran vidpunkton pri via agado kaj ne komparu vin kun la aliaj
- Ĝuu la vojon al la celo kaj ne nur la atingitan celon, tiel vi ne estos elreviĝita se vi ne atingas ĝin kiel vi volis

5 Kiel resti motivita?

Por resti motivita, estas bone havi rutinon, pritaksi sin mem, ne kompari sin kun la aliaj homoj, esti pozitiva, bone dormi, [6] bone manĝi, sportumi... vivi sane.

6 Kiel motiviĝi?

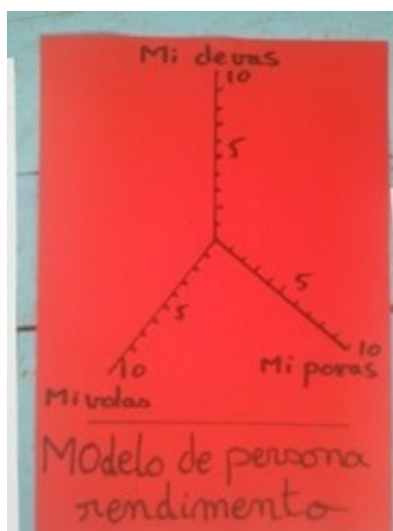
Por motiviĝi, unue, vi devas esti motivita. Tio farita, vi devas ankaŭ koni kiun vi devas motiviĝi, pensi pri siaj reagoj kaj provi motiviĝi lin per enaj impulsoj kaj ne eksteraj.

Tiel, bone motivigi estas helpi iun trovi en sin mem bonan kialon por fari ion: tiu motivado pli daŭros kaj la rezulto estos pli efika. Fakte, sciencistoj opinias, ke la plej kreativa metodo estas lasi la homojn agi laŭ siaj propraj volo kaj preferas tiun metodon al tiu de «karoto kaj bastono» aŭ tiu de «se vi faras tion, mi donacos al vi tion». Pli bone funkcias la libera agado ol la perforta agado. [1]

7 Modelo de persona rendimento

La modelo de persona rendimento uzeblas por pritaksi la gradon de volontemo de unu agado, laŭ tri aksoj: devo, volo kaj povo. Laŭ la grado de ĉiu faktoro, oni povas decidi ĉu unu agado estas motivigema aŭ, male, malmotivigema. [4] Tri ekzemploj:

- Lernanto kiu devas lerni la lecionon por sia ekzameno sed ne volas fari tion: ĉar li ne estas motivita sed li devas fari tion, plej verŝajne li havos problemon por memori la lecionon, ĉar li faros tion kontraŭvole.
- Ŝipo dronis en la maro, kaj la sukuristoj alvenas por savi la homojn en la ŝipo. Ili devas, povas kaj volas savi ilin. Ili estas motivitaj kaj ili finfine savis ĉiujn!
- Homo volas kaj povas sed ne estas devigita kunlabori al libera programo. La etoso estas bona, la homoj estas motivitaj, do li ankaŭ estas motivita por kunlabori kaj volonte kunlaboras.



8 Memfido

Finfine, por motiviĝi, ni devas pensi pozitive kaj havi memfidon. Kiam ni scias ke ni estas kapablaj fari bonajn aĵojn pri kiuj ni fieras, ni ĉiam emas esti pli memfidemaj. Utilas rememori la agojn kiujn ni faris por plifortigi nian memfidon.

Ĉiam rigardu la lumigitan flankon de la vivo!

9 Dokumentoj

Se vi volas pliboniĝi viajn sciojn pri motivado aŭ vi simple estas scivolema, vi havas materialojn! Eble la plej ĝenerala kaj kompleta estas la unua verko listita.

Citaĵoj

- [1] Daniel H. Pink, *Drive: the surprising truth about what motivates us*, Riverhead books, The Penguin Group, New York, 2009.
- [2] Max A. Eggert, *The Motivation Pocketbook*, Management Pocketbooks Ltd, 1999.
- [3] Anne Bruce, *How to Motivate Every Employee: 24 Proven Tactics to Spark Productivity in the Workplace*, The McGraw-Hill Companies, 2003.
- [4] Mikael Krogerus & Román Tscháppeler, *The Decision Book: Fifty Models for Strategic Thinking*.
- [5] Abraham H. Maslow, *A Theory of Human Motivation*, originale publikigita je 1943 en *Psychological Review*, 50, 370-396. <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm> (posted in August 2000).
- [6] Piotr Wozniak, *Good sleep, good learning, good life*, <http://super-memory.com/articles/sleep.htm>. Majo 2012.