

AIDER

Hva motiverer folk?

Erlend Osborg Gitsø, partner

Hva motiverer folk?

*Kunnskaper, ferdigheter,
holdninger, samt inspirere til
anvendelse!*



Læringsmål for denne leksjonen

- Grunnleggende innsikt i begrepet motivasjon
- Løfte betydningen av den indre motivasjonen
- Få bedre innsikt i egen motivasjon
- Trygge ledere på at de ofte kan påvirke det som er viktigst for folk flest

Mål og mening i jobben og livet – hva er dine mål?

Mandag



Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag



JBH

Hva er en god dag på jobben?

*«I need 20 000
people to scream
that they love me,
to have a decent
day!»*



Ulike former for motivasjon

Ytre motivasjon

- Kilden til motivasjonen ligger utenfor det å utføre jobbaktiviteten, men i stedet er knyttet til resultatet som følge av jobbaktiviteten

Indre motivasjon

- Atferd utført med bakgrunn i indre belønninger som tilfredshet, selvbestemmelse, mestring, glede eller mening knyttet til de oppgavene vi utfører

Prososial motivasjon

- Handler om å ønske å bidra med noe nyttig og verdifullt for andre, med andre ord gjøre en forskjell for andre – oppleve tilhørighet

$$T_{\text{rivsel}} = \frac{G_{\text{lød}}^2}{F_{\text{ysisk}} + P_{\text{sykisk}}}$$

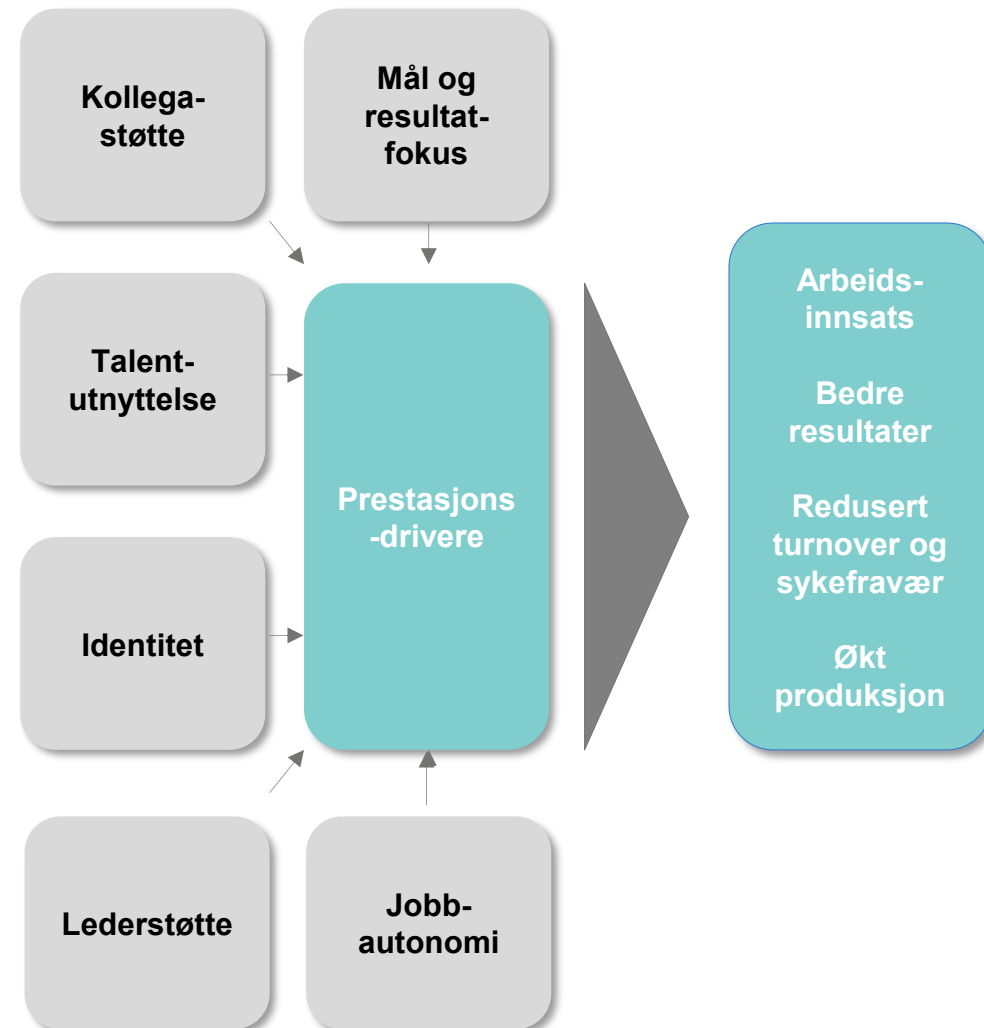
slitasje

Kilde: Arne Næss

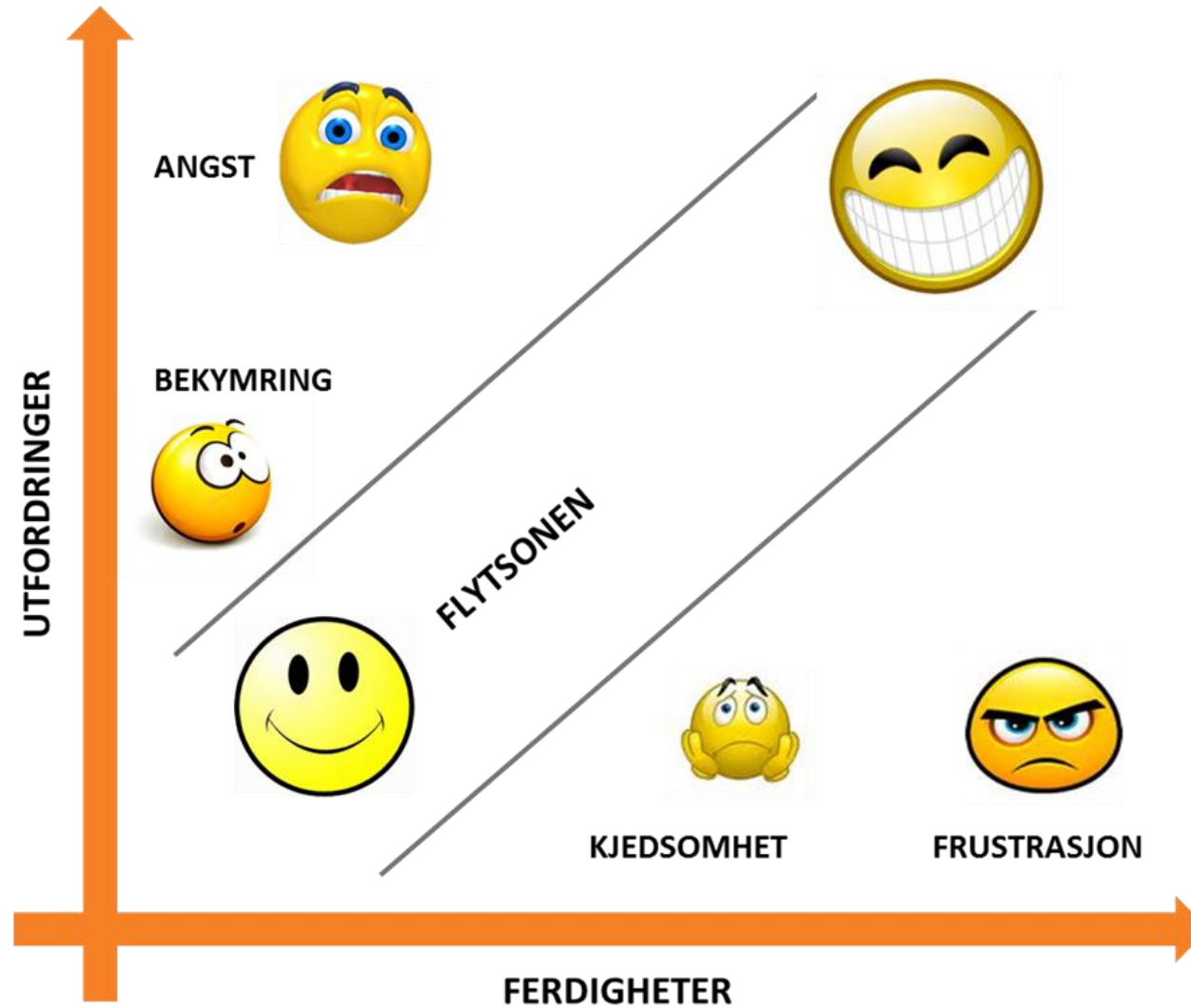
Ulike former for motivasjon

Indre motivasjon virker

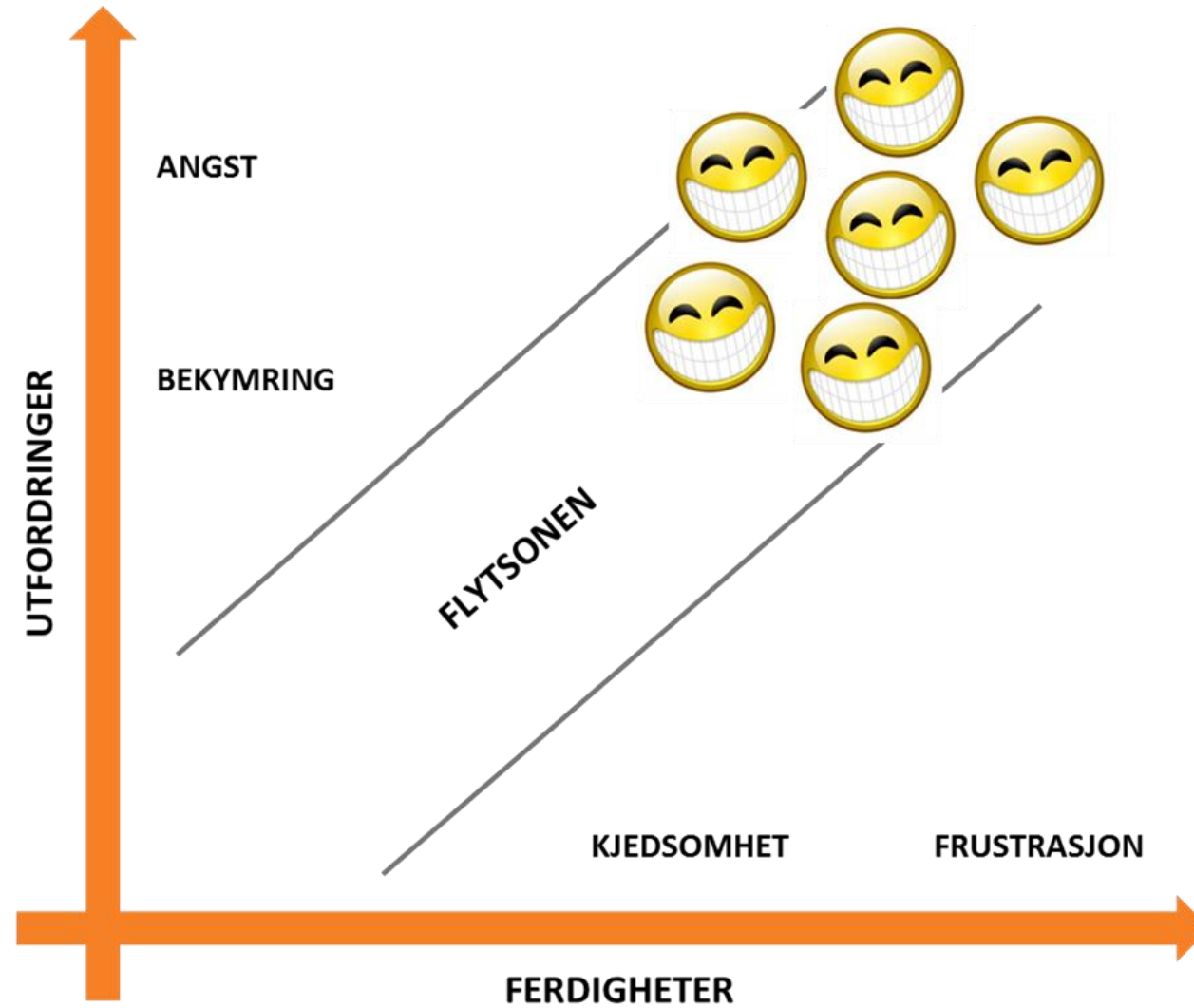
- Medarbeidere jobber hardere på grunn av høyere involvering, forpliktelse og engasjement som skyldes høy grad av medbestemmelse og egenkontroll
- Medarbeidere jobber smartere fordi de blir oppfordret til å utvikle sine ferdigheter og sin kompetanse
- Medarbeidere jobber mer ansvarlig fordi ansvaret er plassert i deres hender.



Motivasjon og mestring



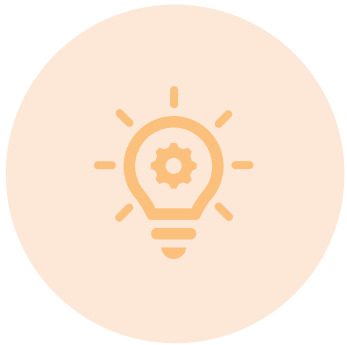
Flowmodellen ble utviklet av Sosialpsykologen Mihaly Csikszentmihalyi



**Hva kjennetegner deg når du er
på ditt beste?**

**Hvilke sterke sider (faglig og/eller
personlige) bruker du da?**

Motivasjon – viktig for hvem?



MOTIVASJON ER VIKTIG
FOR DEN ENKELTE



MOTIVASJON ER VIKTIG
FOR LEDERE



MOTIVASJON ER VIKTIG
FOR VIRKSOMHETER

Fokus på styrker – bra for individet

Hva sier forskerne?

- Folk som får benyttet styrkene sine i arbeidet har større sansynlighet for å oppnå målene sine (*Linley, Nielsen, Wood, Gillett and Biswas- Diener 2010*).
- Folk som aktivt utvikler styrkene sine er mer engasjert på jobben (*Harter, Schmidt & Hayes, 2002*).
- Folk som benytter styrkene sine jevnlig erfarer høyere subjektiv og psykologisk tilfredshetsfølelse (*Govindji and Linley 2007*).

Fokus på styrker – bra for virksomheten

- I Corporate Leadership Council sin undersøkelse fra 2002 finner vi at når ledere har fokus på folks styrker **øker** prestasjonsnivået med 36,4%, mens når lederne har fokus på folks svakheter, går prestasjonsnivået **ned** med 26,8%.
- Å få arbeide styrkebasert er også forbundet med jobbtilfredshet (*Peterson, Stephens, Park, Lee and Seligman 2009*).

«Hva er det som virkelig motiverer deg?»»

«Hva trenger du fra andre for å være motivert?»»

«Hva kan du selv gjøre for å holde på eller finne tilbake til egen motivasjon?»»

AIDER

ØVELSER

Kartlegg dine suksesshistorier

STED?	BESKRIV SITUASJON?	HVA GJORDE DU/DERE?	HVA BLE RESULTATET?
NÅR VAR DET?			FERDIGHETER OG TALENTER ANVENDT?

Din talent- og ferdighetsliste

TALENT/FERDIGHET	KORT BEGRUNNELSE
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Jeg jobber med min egen utvikling.

I den forbindelse ønsker jeg å få tilbakemeldinger fra andre om mine styrker og utviklingsområde.

Hvordan jeg ser på meg selv og hvordan andre opplever meg er ikke nødvendigvis helt sammenfallende.

Jeg håper derfor du vil gi meg noen ærlige tilbakemeldinger som vil hjelpe meg i min bevisstgjørings- og refleksjonsprosess.

Du kan enten sende spørsmålene via e-post eller bruke malen til høyre.

HVA SER DU SOM MINE STERKESTE SIDER?			
HVORDAN VIL DU BESKRIVE MEG FOR ANDRE?			
HVA SYNS DU JEG HAR TILFØRT AVDELINGEN, ORGANISASJONEN, FAMILIEN OSV?			
HVILKE SIDER SYNES DU JEG KAN UTVIKLE?			
SENDT AV:		UTFYLT AV:	

Mål, mening og motivasjon

Tema	Notater:	Handlinger:
Hva tenker du er din hovedkilde til egen motivasjon?		
Hva er det som virkelig motiverer deg? Hva trenger du fra andre for å være motivert? Hva kan du selv gjøre for å holde på eller finne tilbake motivasjonen?		
Hva er dine faglige og/eller personlige styrker/talenter?		
Hva er dine arbeidsverdier? Det som gjør at du trives og er motivert på jobben?		
Dine faglige, personlige eller karrieremessige mål?		

Hva motiverer folk?

*Kunnskaper, ferdigheter,
holdninger, samt inspirere til
anvendelse!*



Læringsmål for denne leksjonen

- Grunnleggende innsikt i begrepet motivasjon
- Løfte betydningen av den indre motivasjonen
- Få bedre innsikt i egen motivasjon
- Trygge ledere på at de ofte kan påvirke det som er viktigst for folk flest