

## Leksjon 3

### **Motivasjon**



# 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

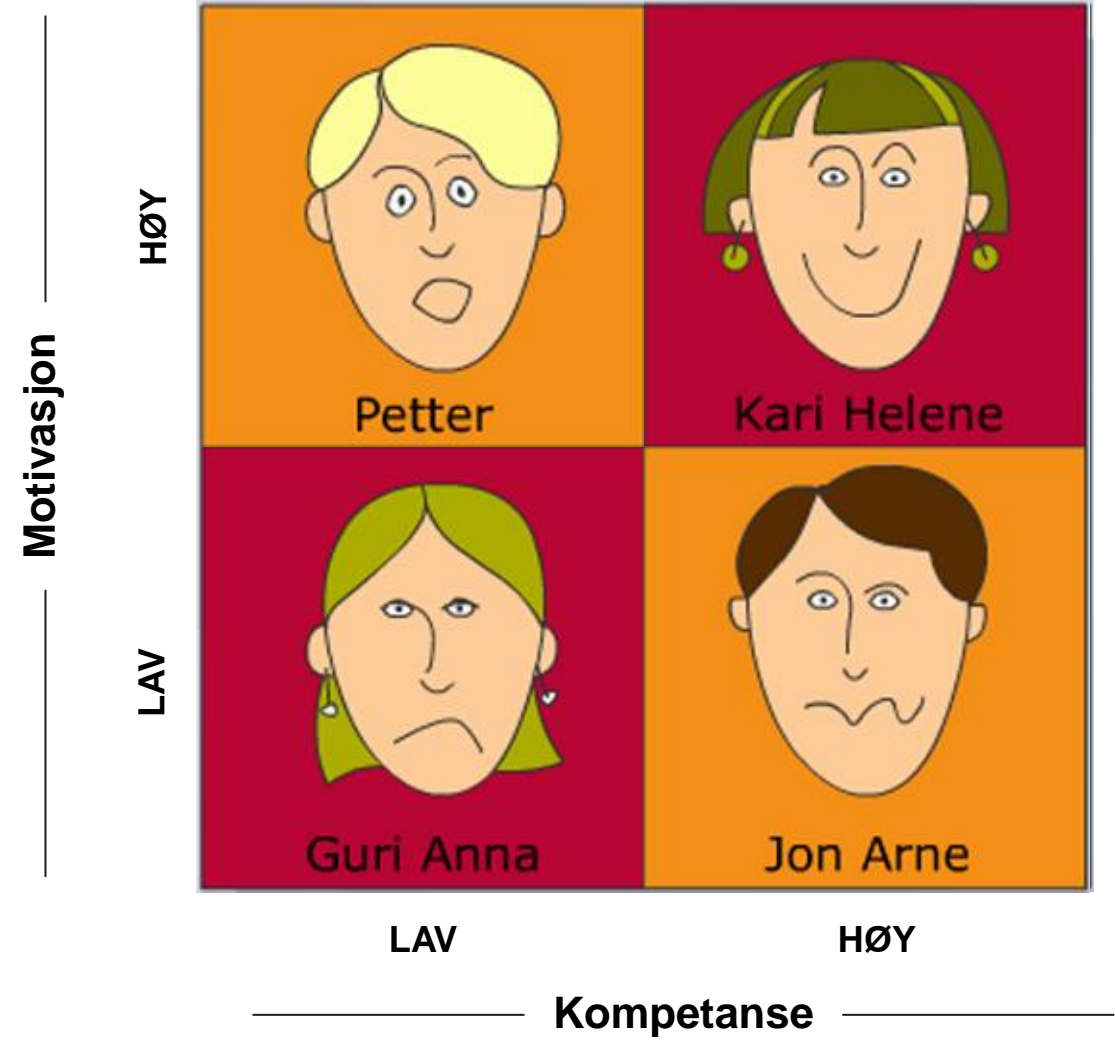
## Prososial motivasjon

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

# Motivasjon like viktig som kompetanse?



Hvor er du?  
Hvor har du vært?  
Hvor er du på vei?  
Hvor ønsker du å være?  
Hva skal til for å komme dit?





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

slitasje

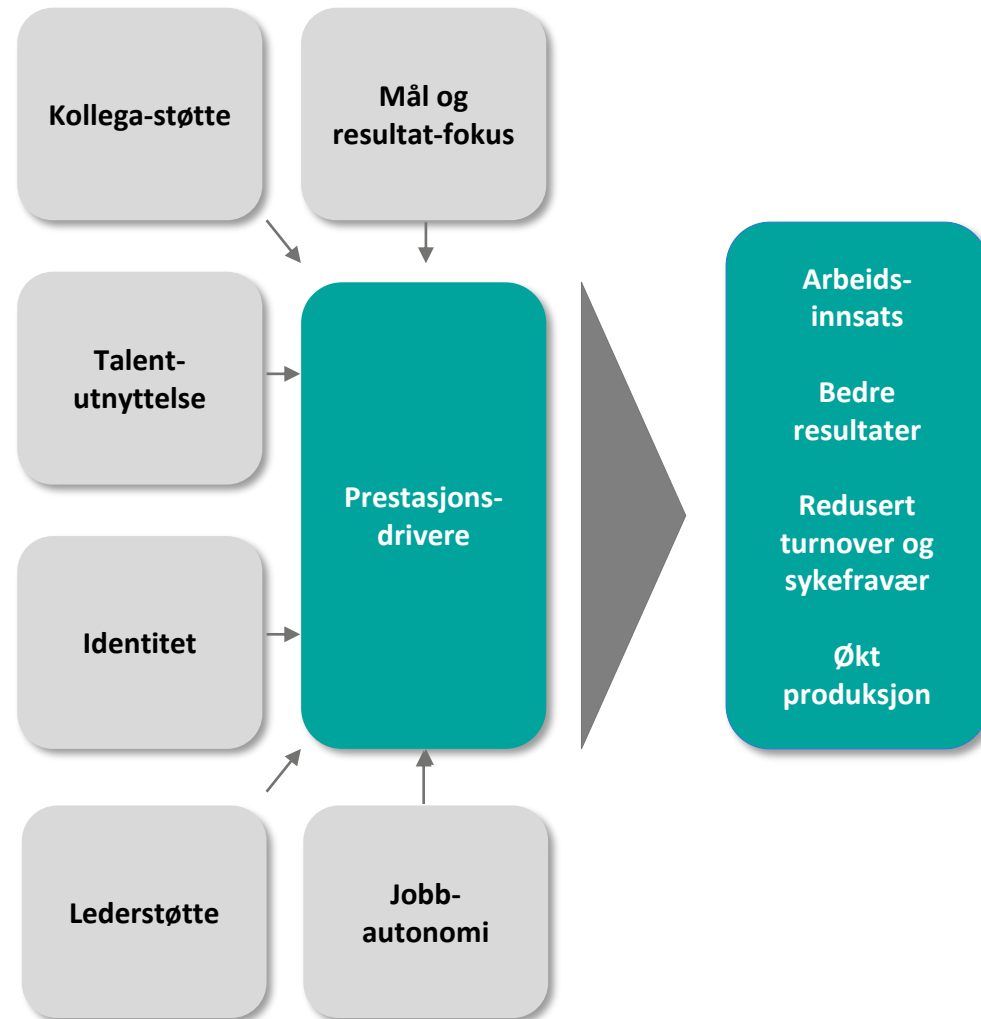
*Kilde: Arne Næss*

# Hva kan motivasjonsforskningen fortelle oss?

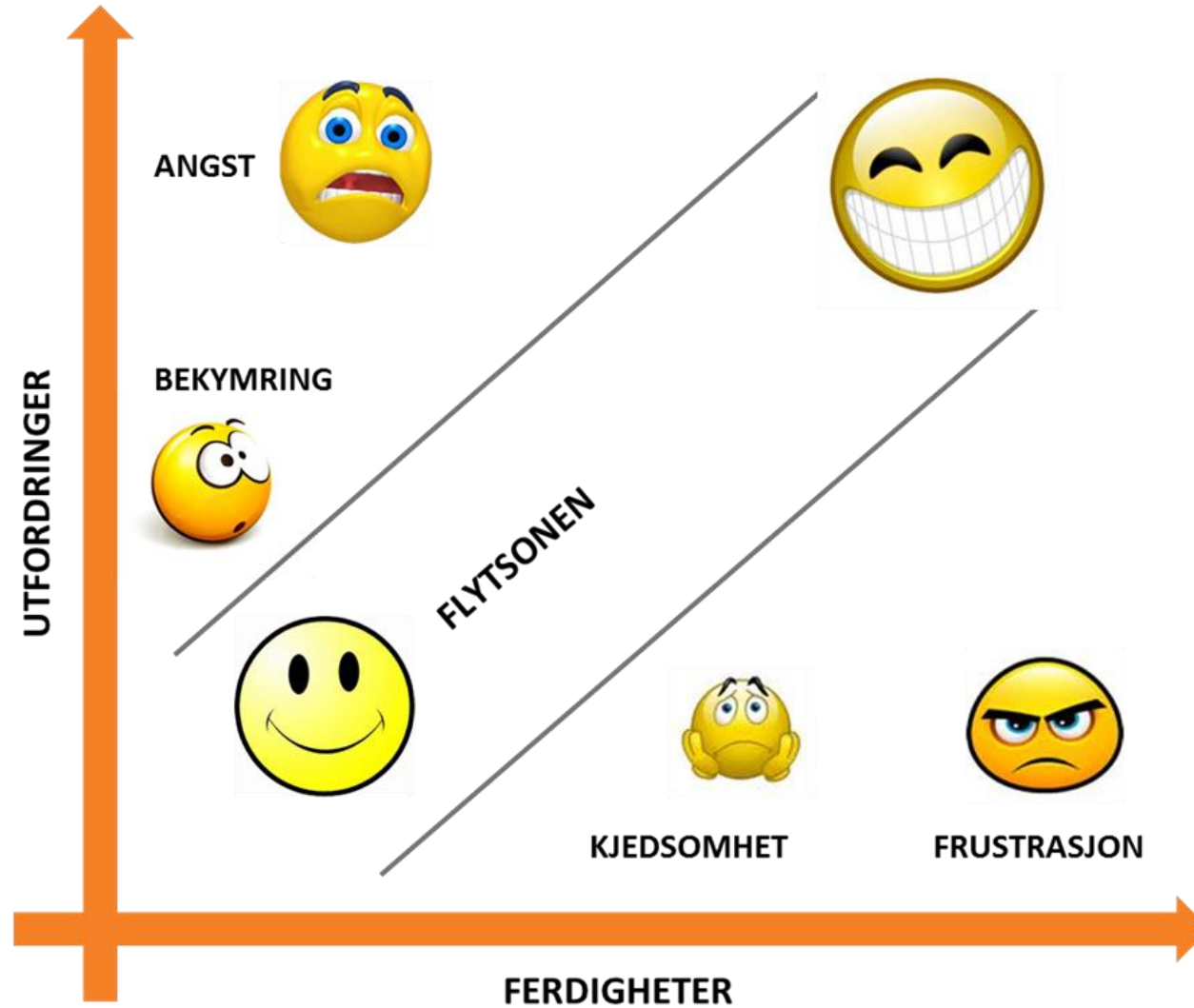


## Indre motivasjon virker

- 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





**«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?»**



**Når du opplever å være på ditt beste?**

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





# Kartlegg dine suksesshistorier

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

# 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, ORGANISAJONEN, FAMILIEN OSV?			
HVILKE SIDER SYNES DU JEG KAN UTVIKLE?			
SENDT AV:		UTFYLT AV:	

